



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		

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ПП	Итогог	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
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 Дорблю 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 ступенным 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
<b>Итогог ЗАВТРАК</b>		<b>512,5</b>	<b>18,41</b>	<b>20,08</b>	<b>100,68</b>	<b>587,55</b>	<b>15,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>1,08</b>	<b>320,93</b>	<b>63,74</b>	<b>296,52</b>	<b>2,32</b>

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ПП	Итогог	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
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	3,34
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
<b>Итогог ОБЕД</b>		<b>774</b>	<b>29,58</b>	<b>37,82</b>	<b>107,19</b>	<b>894,69</b>	<b>224,15</b>	<b>0,41</b>	<b>0,36</b>	<b>24,12</b>	<b>117,70</b>	<b>91,89</b>	<b>372,06</b>	<b>7,36</b>

всего (норма — не менее 700г):

ПП	Итогог	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
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**	Яблока свежие	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
<b>Итогог ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>10,96</b>	<b>13,50</b>	<b>45,78</b>	<b>428,40</b>	<b>97,30</b>	<b>1,68</b>	<b>0,62</b>	<b>8,66</b>	<b>324,22</b>	<b>43,34</b>	<b>231,96</b>	<b>4,94</b>

всего (норма — не менее 300г):

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			
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																		
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
	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 Пшеневая	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			
	ПП	Хлеб ржано-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			
	ПП	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			
	ПП	Сок в асортименте	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			
	ПП	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>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>545</b>															
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>19,40</b>	<b>16,84</b>	<b>88,36</b>	<b>524,80</b>	<b>30,45</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>7,99</b>	<b>70,21</b>	<b>113,80</b>	<b>279,00</b>	<b>6,31</b>				

<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
<b>пищевых веществ</b>															
	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 (свинина) 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
	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	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	0,36	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>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>830</b>												
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>24,27</b>	<b>41,60</b>	<b>122,60</b>	<b>927,06</b>	<b>22,65</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>91,13</b>	<b>128,13</b>	<b>123,56</b>	<b>451,27</b>	<b>7,83</b>	

<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	ТТК№71	Макаронны отварные 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
	ПП	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
	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
	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>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>420</b>												
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>20,19</b>	<b>8,47</b>	<b>82,38</b>	<b>484,93</b>	<b>33,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>158,46</b>	<b>32,12</b>	<b>174,01</b>	<b>2,57</b>	



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				
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																			
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	18,56	0,02	2,52	3,40	35,53	36,55	18,08	1,02				
	ТТК №72	Рыбные 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				
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	136,50	23,80	0,13	0,11	1,817	36,98	27,75	86,59	1,01				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21				
	ТП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25				
	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				
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>553</b>																
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>19,14</b>	<b>19,98</b>	<b>88,71</b>	<b>677,58</b>	<b>93,42</b>	<b>0,38</b>	<b>2,83</b>	<b>46,50</b>	<b>160,56</b>	<b>129,84</b>	<b>390,13</b>	<b>4,36</b>				
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
	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				
	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 №73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30				
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,02	0,00	10,97	29,90	85,47	0,98				
	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	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 №74	Компот из абрикосов	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				
	ТП	Вафля «золотце мое»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>805</b>																
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>21,62</b>	<b>21,63</b>	<b>121,42</b>	<b>789,44</b>	<b>189,66</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>45,42</b>	<b>110,88</b>	<b>115,16</b>	<b>401,06</b>	<b>7,07</b>				
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
	ТП	Перец «Палочки сытные»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02				
	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				
	231**	Блюбок 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>	<b>340</b>		<b>4,44</b>	<b>51,78</b>	<b>223,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>8,40</b>	<b>29,40</b>	<b>16,80</b>	<b>29,40</b>	<b>3,96</b>				
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>3,94</b>	<b>4,44</b>	<b>51,78</b>	<b>223,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>8,40</b>	<b>29,40</b>	<b>16,80</b>	<b>29,40</b>	<b>3,96</b>				







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 порционные	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**	Масло 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		
	ТТК №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		
	П1	Хлеб ржано-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		
	П1	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**	Блюда 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 500г)			520													
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>31,40</b>	<b>30,02</b>	<b>75,35</b>	<b>627,90</b>	<b>156,17</b>	<b>0,14</b>	<b>0,67</b>	<b>2,83</b>	<b>567,38</b>	<b>69,74</b>	<b>553,30</b>	<b>1,82</b>	
	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 кабачками 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*		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	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		
П1		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		
П1		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		
П1		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		
П1		Печенье «Палочки с чиагодонки»	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		
всего (норма — не менее 700г)			810														
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>31,89</b>	<b>21,00</b>	<b>122,39</b>	<b>753,12</b>	<b>52,71</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>23,83</b>	<b>132,48</b>	<b>151,98</b>	<b>380,85</b>	<b>8,57</b>		
ПОЛДИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Йогурт отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00		
	1*	Ватрушка 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		
	всего (норма — не менее 300г)			380													
<b>ИТОГО ПОЛДИК</b>				<b>7,51</b>	<b>11,21</b>	<b>40,98</b>	<b>291,72</b>	<b>156,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>7,83</b>	<b>62,93</b>	<b>23,27</b>	<b>118,10</b>	<b>3,90</b>		



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			
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9</b>																		
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
	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			
	ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,80	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ПТ	Хлеб ржано-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			
	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 500г):</i>	<b>510</b>															
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>23,04</b>	<b>15,62</b>	<b>74,89</b>	<b>564,99</b>	<b>85,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>11,62</b>	<b>62,77</b>	<b>60,97</b>	<b>237,23</b>	<b>3,02</b>			
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
	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 курицей)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			
	ПТ	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			
	ПТ	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 (яблоны)	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>	<b>880</b>															
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>29,40</b>	<b>24,77</b>	<b>137,46</b>	<b>880,82</b>	<b>190,10</b>	<b>0,41</b>	<b>0,45</b>	<b>40,35</b>	<b>215,64</b>	<b>182,58</b>	<b>377,77</b>	<b>7,08</b>			
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																		
	ПТ	Печенье «Палочки сытные/очень»	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			
	ПТ	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**	Яблоны 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>	<b>340</b>															
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>8,94</b>	<b>10,84</b>	<b>41,18</b>	<b>301,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>14,01</b>	<b>6,40</b>	<b>269,90</b>	<b>25,80</b>	<b>78,40</b>	<b>3,56</b>			



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

ПЕДИЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
47*	Салат из кашеной 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
ТТКС№1	Гуаш из говяжьих 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,12	0,05	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
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
ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,02	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
262**	Чай с лимонном	200	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,01	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36
всего (норма — не менее 500г):		560												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>16,95</b>	<b>16,31</b>	<b>72,79</b>	<b>522,12</b>	<b>31,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>16,17</b>	<b>85,28</b>	<b>122,07</b>	<b>353,21</b>	<b>6,87</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления 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
72**	Расоляник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74
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
207**	Макаронные 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
ПП	Хлеб ржаной-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	40	3,07	0,36	22,80	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ТТКС№4	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
всего (норма — не менее 700г):		830												
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>24,73</b>	<b>34,69</b>	<b>117,61</b>	<b>885,70</b>	<b>163,55</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>31,51</b>	<b>86,66</b>	<b>94,62</b>	<b>314,19</b>	<b>7,32</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТКС№61	Ванилины со ступенным 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
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 300г):		350												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>11,50</b>	<b>11,19</b>	<b>71,66</b>	<b>360,72</b>	<b>98,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>80,14</b>	<b>129,29</b>	<b>38,94</b>	<b>154,22</b>	<b>2,10</b>

СЕЗОН:Весна

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

АВТРАК

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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (автрак) — 25% от сумочной нормы/по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>											
<i>Итого завтрак(25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—Среднее значение за 10 дней</i>											
20,84	21,01	84,31	587,87	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от сумочной нормы/по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>											
<i>Итого обед(35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—Среднее значение за 10 дней</i>											
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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>											
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от сумочной нормы/по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>											
<i>Итого полдник(15% от сумочной потребности потребления пищевых веществ)—Среднее значение за 10 дней</i>											
11,73	12,08	54,87	367,12	92,40	0,42	1,69	15,30	192,93	33,45	172,41	3,30