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

* "KOMBWIAT УТВЕРЖДАЮ:

Ш.С.Нагучева

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комбинат социального питания»

для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2025) в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед,полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6 M5OУ COШ № 15,M5OУ ООШ №16,M5OУ ООШ №17, М5OУ СОШ № 18, M5OУ СОШ № 19, M5OУ СОШ № 20, M5OУ ООШ № 22 мбоу оош м23,мбоу сош м24, мбоу сош м25, мбоу оош м26, мбоу оош м28. мбоу сош м29МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31. МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34 MBOY COIL №8, MBOY COILL № 10. MAOY COILL № 11, MBOY COILL № 12. MBOY COILL № 14 MAOY COLL Ne35, MEOY COLL Ne36, MEOY COLL Ne 37, MEOY OOLL Ne 38, MEOY OOLL Ne39

01.10.25

МО Туапсинский округ

			от с пот	уто ребл ребл	К (І чной ности ности	i 4 N			cy	т0	чн пс	ой тр	по еб.	тр пен	шя	100			31	0 000 0000 0000	уто гре	чн бно бле еві	ети ния ых	неделя: 1	Прием пі	ищи
		231**	TTKNe78	1*	143**				231**	236**		H	210**	TTKNº77	TTK Nº62	45*			261**		TTKN961	11 *	3	// ДЕНЬ: 1	№ рецепту	/ры*
итого	всего (норма — не менее 350г):	Апельсины свежие	Напиток из шиповника с сахаром	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	Яйцо отварное		ТИ	всего(норма -не менее 800г)	Груши свежие	Компот из свежих плодов (яблоки)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Пюре картофельное	Котлеты из куриного филе	Суп-лапша с курицей 250/25	Салат из белокочанной капусты с морковью	итог	всего (порма — не менее 550г):	Чай с сахаром	Батон пшеничный	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	Сыр порциями	Йогурт 2,5 % жирности		Наименование блюда	
итого полдник	430	110	200	80	40		итого обед	1025	100	180	50	40	180	100	275	100	ИТОГО ЗАВТРАК	560	200	20	200	15	125		Масса пори	дии, г
10,19		0,44	0,60	4,35	4,80		33,90		0,40	0,14	3,83	3,20	3,67	15,84	5,52	1,30	24,03		0,07	2,20	14,53	3,48	3,75		белок	Пищева
18,04		0,33	0,20	13,51	4,00		34,22		0,30	0,14	0,45	0,48	5,76	15,22	8,62	3,25	23,27		0,20	0,87	14,65	4,43	3,12		жир	Пищевая ценность, г
57,45		11,33	18,32	27,50	0,30		143,88		10,30	25,09	28,00	19,60	24,53	17,13	12,78	6,45	115,23		10,01	17,40	68,45	0,00	19,37		углеводы	
423,76		51,70	65,22	250,24	56,60		1 016,46		47,00	102,60	125,00	88,80	163,80	260,00	168,86	60,40	687,20		40,00	78,60	394,00	54,00	120,60		Энергетиче ценность,	
271,60		0,00	98,00	73,60	100,00		351,60			0,00	0,00	0,00	28,56	0,00	119,29	203,75	39,00		0,00	0,00	0,00	39,00	0,00		А,рет.экв/ сут	
0,13		0,03	0,01	0,06	0,03		0,39		0,02	0,00	0,00	0,07	0,16	0,07	0,05	0,02	0,27		0,00	0,03	0,23	0,01	0,00		В1,мг/сут	Вит
0,65		0,02	0,04	0,40	0,18		0,35		0,02	0.02	0,03	0,04	0,13	0,08	0,04	0,00	0,26		0,00	0,00	0,21	0,05	0,00		В2,мг/сут	Витамины
85,50		5,50	80,00	0,00	0,00		45,80		5,00	0,81	0,00	0,00	21,80	0,62	0,49	17,08	0,33		0,03	0,00	0,19	0,11	0,00		С,мг/сут	
69,36		20,90	11,00	15,46	22,00		186,37		19,00	12,76	10,00	18,03	44,37	29,33	27,92	24,97	306,36		10,94	5,70	157,72	132,00	0,00		Кальций	Ми
28,93		13,20	3,00	7,73	5,00		165,27		12,00	4,63	7,00	18,83	33,30	64,00	10,44	15,08	58,47		1,40	3,90	47,92	5,25	0,00		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
139,00		17,60	3,00	41,40	77,00		426,60		16,00	3,96	32,50	60,28	103,91	144,00	37,64	28,30	279,43		2,80	0,00	201,63	75,00	0,00		Фосфор	цества,мг/ сут
4,71		2,53	0,53	0,65	1,00		8,89		2,30	0,85	0,55	1,51	1,21	1,38	0,64	0,47	2,83		0,23	0,36	2,09	0,15	0,00		Железо	

			от с потр	уточ осбн осбл	К (1. пной ости ения ещес				п	от бле	peí	5нс ія і	пи	и	вы				то	чно ебл	й г ент		эеб тип	от нос [.]	Six 5	4	Прием пи	іщи
		П	231**	261**	TTKNº68			П	241**	[1]	П	207**	TTKNe83	78**				231**	П	III	П	305*	318*	54-133	″ ДЕПБ.	TE111.	№ рецепту	ры*
ПОТИ	всего(норма -не менее 350г)	Печенье «Антика»	Яблоки свежие	Чай с сахаром	Горячий бутерброд с сыром и помидорами		всего(норма -не менее 800г)	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Макароны отварные с маслом	Гуляш из говядины 50/50	Суп картофельный с горохом	Икра кабачковая	итс	всего (норма — не менее 550г):	Бананы	Сок в ассортименте	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Рис припущенный	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	Салат из свеклы отварной		3	Наименование блюда	
итого полдник	376	26	100	200	50	итого обед	E) 1100	200	180	50	40	180	100	250	100	итого завтрак): 725	100	180	35	30	180	100	100			Масса порс	ции, г
11,42		2,00	0,40	0,07	8,95	42,09		6,00	0,59	3,83	3,20	6,62	15,15	5,50	1,20	27,52		1,50	0,90	2,68	2,40	4,37	14,29	1,38			белок	Пищева
14,70		4,50	0,40	0,20	9,60	38,52		6,40	.0,09	0,45	0,48	5,42	15,68	5,28	4,72	15,44		0,50	0,00	0,32	0,36	5,16	4,60	4,50			жир	Пищевая ценность, г
57,70		17,00	9,80	10,01	20,89	144,33		9,40	28,80	28,00	19,60	31,73	2,57	16,53	7,70	127,94		21,00	18,00	19,60	14,70	44,00	2,94	7,7			углеводы	T
461,00		120,00	47,00	40,00	254,00	1170,21		120,00	118,80	125,00	88,80	201,60	291,00	147,50	77,51	706,44		96,00	37,80	87,50	66,60	239,94	102,60	76,00			Энергетиче ценность, і	
72,90		0,00	0,00	0,00	72,90	143,60		0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	0,00	121,50	0,02	39,88			0,00	0,00	0,00	22,08	16,67	1,13			А,рет.экв/ сут	
1,62		0,02	0,00	0,00	1,60	0,45		0,00	0,02	0,00	0,07	0,07	0,05	0,23	0,02	0,19		0,04	0,01	0,00	0,05	0,02	0,05	0,02			В1,мг/сут	Вита
0,40		0,00	0,00	0,00	0,40	14,35		14,00	0,02	0,03	0,04	0,00	0,12	0,08	0,06	0,21		0,05	0,01	0,02	0,03	0,02	0,05	0,03			В2,мг/сут	Витамины
1,14		0,00	0,03	0,03	1,08	17,75		2,00	0,65	0,00	0,00	0,00	1,78	5,83	7,50	17,41		10,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80			С,мг/сут	
169,99		0,00	9,85	10,94	149,20	399,68		240,00	29,23	10,00	18,03	5,83	13,91	42,68	40,00	94,61		8,00	12,60	7,00	13,52	2,90	18,59	32,00			Кальций	M
10,26		0,00	1,26	1,40	7.60	145,36		7,00	15,71	7,00	18,83	25,34	20,90	35,58	15,00	124,70		42,00	7,20	4,90	14,12	22,81	15,67	18,00			Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
93,52		0,00	2,52	2,80	88,20	460,50		18,00	21,10	32,50	60,28	44,60	158,42	88,10	37,50	314,34		28,00	12,60	22,75	45,21	72,72	97,06	36,00			Фосфор	цества,мг/ сут
3,16		1,02	0,21	0,23	1,70	10,05		1,00	0,61	0,55	1,51	1,33	2,30	2,05	0,70	5,98		0,60	1,26	0,39	1,13	0,62	0,81	1,17			Железо	

	1	от с топ топ поп	уто ребн		й и			п	п	су 10Т 10Т	то pe pe	35° чн бно бле х ве	ой ост ни	и Я	В		3 сутс потр	ебл	іны іны	10Т	реб пип	нос	неделя: 1//	Прием і	пищи	
		231**	П	П				TTKN⊵74	П	H	303*	TTKNe75	62**	306*			262**			210**	TTK Nº72	47*	' ДЕНЬ: 3	№ рецеп	туры*	
итого	всего (норма- не менее 350г)	Апельсины свежие	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	Вафли «золотце моё»			всего (порма — не менее 800г):	Компот из абрикосов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Каша пшеничная вязкая	Чахохбили 60/40	Борш с капустой и картофелем	Горошек консервированный	N I C	всего (порма — не менее эзог).		Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Пюре картофельное	Рыбные палочки	Салат из квашеной капусты		Наименование блюда		
итого полдник	350	120	200	30		и того овед	900	180	50	40	180	100	250	100	NIOIO 3ABIPAK	050	200	40	30	180	100	100		Масса по	рции, г	
2,98		0,48	1,00	1,50		28,73		0,27	3,83	3,20	4,80	11,94	1,80	2,88	22,13		0,13	3,07	2,40	3,67	11,16	1,7		белок	Пищев	
9,36		0,36	0,00	9,00		24,78		0,09	0,45	0,48	6,00	10,12	4,92	2,72	20,13		0,02	0,36	0,36	5,76	14,65	5		жир	Пищевая ценность, г	
50,36		12,36	20,00	18,00		118,85		22,30	28,00	19,60	28,73	3,51	10,93	5,78	111,95		15,20	22,40	14,70	24,53	16,67	8,45		углеводы	г	
257,40		56,40	42,00	159,00		816,60		98,50	125,00	88,80	189,60	153,00	102,50	59,20	/44,10		62,00	100,00	66,60	163,80	266,00	85,7		Энергети ценность		
0,00		0,00	0,00	0,00		222,50		2,75	0,00	0,00	0,00	37,50	168,25	14,00	31,00		0,00	0,00	0,00	28,56	22,50	0,00		А,рет.экв/ сут		
0,05		0,04	0,01	0,00		0,38		0,01	0,00	0,07	0,13	0,05	0,05	0,07	0,30		0,00	0,00	0,05	0,16	0,07	0,02		В1,мг/сут	Вита	
0,03		0,02	0,01	0,00		0,29		0,01	0,03	0,04	0,02	0,10	0,05	0,03	0,27		0,00	0,03	0,03	0,13	0,06	0,03		В2,мг/сут	Витамины	
10,00		6,00	4,00	0,00		44,07		21,60	0,00	0,00	0,00	2,09	10,68	9,70	44,/4		2,83	0,00	0,00	21,80	0,30	19,81		С,мг/сут		
36,80		22,80	14,00	0,00		163,30		8,60	10,00	18,03	13,16	39,87	49,73	23,92	157,22		14,20	8,00	13,52	44,37	24,88	52,25		Кальций	Mε	
22,40		14,40	8,00	0,00		130,82		7,70	7,00	18,83	35,88	15,10	26,13	20,18	98,05		2,40	5,60	14,12	33,30	26,62	16,01		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут	
33,20		19,20	14,00	0,00		412,11		7,30	32,50	60,28	102,56	93,53	54,60	61,33	3/3,0/		4,40	26,00	45,21	103,91	162,20	33,95		Фосфор	шества,мг/ сут	
4,16		2,76	1,40	0,00		6,49		0,32	0,55	1,51	1,18	1,01	1,23	0,70	4,52		0,36	0,44	1,13	1,21	0,71	0,67		Железо		

	nc nc	(15% суто отреб отреб пищ	ДНИ % от чной бнос блен евых еств)	і ти ия		п	п	су от от	д(S ro pec pec	чн 5нс 5ле	0й)ст :ни	и я	В		За уточ отр	но ебл	й п ент		ебі інш	10C	неделя: 1 //	Прием пит	ци
		386*	TTKNe76				TTK Nº195	П	П	TTKNº75	108*	54-213			261**	П	П	207**	TTKNº67	=	1 // ДЕНЬ: 4	№ рецептуј)ы*
ИТОГ	всего (норма- не менее 350г)	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	Блинчики со сгущенным молоком 170/30			всего(норма -не менее 800г):	Компот из ягод свежемороженых	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Плов из говядины 85/165	Суп картофельный с клёцками	Кукуруза консервированная	ИТО		Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Макароны отварные с маслом	Котлеты Южные	Икра кабачковая		Наименование блюда	
итого полдник	(2) 400	200	200		итого обед	2): 870	180	50	40	250	250	100	итого завтрак	625	180	35	30	180	100	100		Масса порц	ии, г
20,33		5,80	14,53		40,78		0,27	3,83	3,20	27,92	3,56	2,00	25,66		0,06	2,68	2,40	6,62	12,70	1,20		белок	Пищева
19,65		5,00	14,65		34,44		0,08	0,45	0,48	28,51	4,59	0,33	32,70		0,18	0,32	0,36	5,42	21,70	4,72		жир	Пищевая ценность, г
76,45		8,00	68,45		137,16		11,10	28,00	19,60	49,50	18,79	10,17	96,70		9,01	19,60	14,70	31,73	13,96	7,70		углеводы	7
494,00		100,00	394,00		1014,89		44,17	125,00	88,80	561,00	143,75	52,17	767,21		36,00	87,50	66,60	201,60	298,00	77,51		Энергетиче ценность, к	
40,00		40,00	0,00		57,97		3,02	0,00	0,00	32,70	21,05	1,20	64,77		0,00	0,00	0,00	22,08	42,67	0,02		А,рет.экв/сут	
0,31		0,08	0,23		0,21		0,01	0,00	0,07	0,11	0,01	0,02	0,32		0,00	0,00	0,05	0,07	0,18	0,02		В1,мг/сут	Вита
0,55		0,34	0,21		0,37		0,01	0,03	0,04	0,17	0,08	0,03	0,25		0,02	0,02	0,03	0,00	0,12	0,06		В2,мг/сут	Витамины
1,59		1,40	0,19		33,61		23,70	0,00	0,00	2,24	5,75	1,92	8,17		0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	7,50		С,мг/сут	
397,72		240,00	157,72		131,38		9,03	10,00	18,03	24,25	33,40	36,67	92,17		9,86	7,00	13,52	5,83	15,96	40,00		Кальций	ž
75,92		28,00	47,92		124,52		8,40	7,00	18,83	53,61	25,35	11,33	81,55		1,26	4,90	14,12	25,34	20,93	15,00		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
381,63		180,00	201,63		486,99		8,00	32,50	60,28	278,99	72,23	35,00	296,34		2,52	22,75	45,21	44,60	143,76	37,50		Фосфор	щества,мг/ сут
2,29		0,20	2,09		7,41		0,35	0,55	1,51	3,51	1,18	0,32	7,30		0,21	0,39	1,13	1,33	3,60	0,70		Железо	

		001	(15% суто треб треб пище	ЦНИ 6 от чной бнос блен евых еств)	і ти ия				1	1107 1107	ут(гре	очі ебн ебл	юс 100 101	і ТИ ИЯ	тв		п	п	от	rov pe6 pe6	но ле	ой ост ни	и Я	ъ	неделя: 1/	Прием пи	щн
		П	262**	TTKN-81				П	231**			111	TTKNº69	72**	47*			231**	264**	П	П	ПЛ	144**	75*	1 // ДЕНЬ: 5	№ рецепту	ры*
итого	всего (норма -не менее 350г)	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	Чай с лимоном	Бутерброд с сыром 60/10/30		ГИ	всего(норма -не менее 800г):	Вафли «золотце моё»	Апельсины свежие	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	Рассольник ленинградский	Салат из квашеной капусты	итого	всего(порма -не менее 550г):	Яблоки свежие	Кофейный напиток с молоком	Пряники	Батон пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Омлет натуральный	Икра свекольная		Наименование блюда	
итого полдник	500	200	200	100		итого обед	1005	15	100	200	50	40	250	250	100	итого завтрак	654	100	180	34	20	20	200	100		Масса пори	ции, г
17,73		6,00	0,13	11,60		30,47		0,75	0,40	1,00	3,83	3,20	17,57	2,02	1,7	31,65		0,40	2,84	2,05	2,20	1,60	20,19	2,37		белок	Пищева
23,02		6,40	0,02	16,60		57,97		4,50	0,30	0,00	0,45	0,48	42,14	5,10	5	37,90		0,40	2,41	3,40	0,87	0,24	30,48	0,10		жир	Пищевая ценность, г
55,06		9,40	15,20	30,46		145,87		9,00	10,30	20,00	28,00	19,60	38,52	12,00	8,45	103,05		9,80	14,35	25,16	17,40	9,80	3,68	22,87		углеводы	
496,00		120,00	62,00	314,00		1 120,00		79,50	47,00	42,00	125,00	88,80	547,00	105,00	85,7	907,34		47,00	45,00	139,04	78,60	44,40	368,00	185,30		Энергетиче ценность,	
118,00		0,00	0,00	118,00		130,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	678,16		0,00	18,00	0,00	0,00	171,61	457,63	30,92		А,рет.экв/сут	
0,08		0,00	0,00	0,08		0,51		0,00	0,03	0,01	0,00	0,07	0,29	0,10	0,02	0,28		0,03	0,04	0,00	0,03	0,04	0,11	0,03		В1,мг/сут	Вита
14,14		14,00	0,00	0,14		0,50		0,00	0,02	0,01	0,03	0,04	0,31	0,05	0,03	5,32		0,02	0,14	0,00	0,00	0,26	0,69	4,20		В2,мг/сут	Витамины
5,05		2,00	2,83	0,22		73,24		0,00	5,00	4,00	0,00	0,00	36,30	8,13	19,81	17,28		10,00	1,17	0,00	0,00	0,12	0,32	5,67		С,мг/сут	
532,60		240,00	14,20	278,40		180,18		0,00	19,00	14,00	10,00	18,03	37,75	29,15	52,25	400,00		16,00	113,20	0,00	5,70	56,15	149,73	59,22		Кальций	3
28,30		7,00	2,40	18,90		158,12		0,00	12,00	8,00	7,00	18,83	72,11	24,18	16,01	121,07		9,00	12,60	0,00	3,90	9,45	25,20	60,92		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
214,40		18,00	4,40	192,00		571,57		0,00	16,00	14,00	32,50	60,28	358,11	56,73	33,95	5/8,/4	220 27	11,00	81,00	0,00	0,00	124,53	332,08	30,13		Фосфор	цества,мг/ сут
2,34	2	1,00	0,36	0,98		12,65		0,00	2,30	1,40	0,55	1,51	5,30	0,93	0,67	9,46		2,20	0,13	0,00	0,36	1,39	3,71	1,70		Железо	

111 Мора кабачковая 100 1.30 3.25 6.45 1.33	0,00	0,05	_	0,04	0,04 10,60	-	10,60	10,60 39,08								
45.% Отлеть должно д	04	0,00		0,00	0,00 0,04	0,00 0,04 0,03	0,00 0,04 0,03 6,60	0,00 0,04 0,03 6,60 25,08								
45.* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1.30 3.25 6.45	00	00,00	0,00	0,00 0,01	0,00 0,01 0,01	0,00 0,01 0,01 4,00	0,00 0,01 0,01 4,00 14,00	0,00 0,01 0,01 4,00 14,00 8,00								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1.30 3.25 6.45 171 1776 1776 1776 1870 1970	159,00	9,00 0,00		0,00	0,00 0,00 0,00	0,00 0,00 0,00 0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТКУбе75 Чахохбыли 60/40 100 11,94 10,12 3,51 ТП Кубе75 Чахохбыли 60/40 100 11,94 10,12 3,51 ТП Кубе75 Чахохбыли 60/40 180 10,30 7,30 46,36 ТП Кубе75 Чахохбыли 60/40 24 1,92 0,29 11,76 ПП Багон пшеничный 261*** 4,00 4,40 1,74 34,80 ТП Кубе74 Чай с сахаром 180 0,06 0,18 9,01 1.70 1.80 0,06 0,18 9,01 ТП Куба кабачковая 110 1.20 3,74 27,70 ТВ Куба кабачковая 100 1,20 4,72 7,70 ТП Куба кабачковая 100 1,20 4,72 7,70 ТВ Куба кабачковая 100 1,20 4,72 7,70 <th <="" colspan="8" td=""><td>5,14</td><td>5,14 227,42</td><td>_</td><td>227,42</td><td>227,42 0,00</td><td>227,42 0,00 14,39</td><td>227,42 0,00 14,39 36,19</td><td>227,42 0,00 14,39 36,19 372,42</td></th>	<td>5,14</td> <td>5,14 227,42</td> <td>_</td> <td>227,42</td> <td>227,42 0,00</td> <td>227,42 0,00 14,39</td> <td>227,42 0,00 14,39 36,19</td> <td>227,42 0,00 14,39 36,19 372,42</td>								5,14	5,14 227,42	_	227,42	227,42 0,00	227,42 0,00 14,39	227,42 0,00 14,39 36,19	227,42 0,00 14,39 36,19 372,42
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1.30 3.25 6.45 ТТКУ6-75 Чахохбили 60/40 100 11.94 10,12 3,51 302* Каша рассыпчатая гречневая 180 10,30 7,30 46,36 171 Батон пшеничный 24 1,92 0,29 11,76 261** Чай с сахаром 180 0,06 0,18 9,01 231** Яблоки свежие 130 0,52 0,29 11,76 171 Икра кабачковая 180 0,06 0,18 9,01 78** Суп картофельный с горохом 1100 1,20 4,72 7,70 184** Котлеты домашине 95/5 250 5,50 5,28 16,53 171 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,60 0,24 9,80 171 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,60 0,24 9,80 184** Котлеты домашине 95/5 20 1,60 0,24 9,80 171 <		_					2010	202.00								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45		0,00	0,00 0,00	-	0,00	0,00 14,00	0,00 14,00 2,00	0,00 14,00 2,00 240,00								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТК\№75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 302* Каша рассыпчатая гречневая 110 180 10,30 7,30 46,36 ГП Батон пшеничный 261** Чай с сахаром 231** Яблоки свежие		2,75	-	0,01	0,01 0,01	0,01 0,01 21,60	0,01 0,01 21,60 8,60	0,01 0,01 21,60 8,60 7,70								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТК№75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 302* Каша рассыпчатая гречневая 180 1030 7,30 46,36 ГП Батон пшеничный 261** Чай с сахаром 24 1,92 0,29 11,76 231** Яблоки свежие		0,00	0,00 0,00	+	0,00	0,00 0,02	0,00 0,02 0,00 5,00	0,00 0,02 0,00 5,00 3,50								
100 1.30 3.25 6.45 1.70 1.70 1.30 3.25 6.45 1.70 1.70 1.30 3.25 6.45 1.70 1.70 1.30 3.25 6.45 1.70 1.70 1.30 1.30 3.25 6.45 1.70 1.70 1.30 1.30 1.30 3.25 6.45 1.70		38,40	38,40 0,16	0,16	0,16 0,11	0,16 0,11 0,60	0,16 0,11 0,60 14,36	0,16 0,11 0,60 14,36 18,84								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТК\R75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 302* Каша рассыпчатая гречневая 180 103,0 7,30 46,36 ГП Хлеб ржано-пшеничный 24 1,92 0,29 11,76 171 Батон пшеничный 261** Чай с сахаром 231** Яблоки свежие псесо (порма – не менее 550г.): 754 23,40 127,4 ТП Икра кабачковая 180 0,52 0,52 12,74 78** Суп картофельный с горохом 180 100 1,20 3,40 78** Суп картофельный с горохом 180 6,62 5,42 31,73 180 6,62 5,42 31,73		42,67	42,67 0,18		0,18 0,12	0,18 0,12 0,67	0,18 0,12 0,67 15,96	0,18 0,12 0,67 15,96 20,93								
66носты вышения вышени		22,08	22,08 0,07	-	0,07 0,00	0,07 0,00 0,00	0,07 0,00 0,00 5,83	0,07 0,00 0,00 5,83 25,34								
ОСТИ ИЗ 45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТК\N275 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 ТТК\N275 Чахохбили 60/40 180 10,30 7,30 46,36 ПТ Хлеб ржано-пшеничный 24 1,92 0,29 11,76 261** Чай с сахаром 180 0,06 0,18 9,01 231** Яблоки свежие мсего (порма — не менее 550г); 754 0,52 12,74 ИТОГО ЗАВТРАК 30,44 23,40 124,63		121,50	-	0,23	0,23 0,08	0,23 0,08 5,83	0,23 0,08 5,83 42,68	0,23 0,08 5,83 42,68 35,58								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 тот регой панцен по потрем вене супо по также с ахаром 231** Салат из белокочанной капусты с морковью 100 11,94 10,12 3,51 171 Хлеб ржано-пшеничный 180 10,30 7,30 46,36 171 Батон пшеничный 24 1,92 0,29 11,76 261** Чай с сахаром 231** Яблоки свежие 180 0,06 0,18 9,01 231** Яблоки свежие иссто (порма — не менее 550;): 754 30,44 23,40 124,63		0,02	\vdash	0,02	0,02 0,06	0,02 0,06 7,50	0,02 0,06 7,50 40,00	0,02 0,06 7,50 40,00 15,00								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТКуб-75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 ТТКуб-75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 ТТКуб-75 Чахохбили 60/40 180 10,30 7,30 46,36 ГП Хлеб ржано-пшеничный 24 1,92 0,29 11,76 Суточной 180 4,40 1,74 34,80 261** Чай с сахаром 180 0,06 0,18 9,01 231** Яблоки свежие месего (порма — не менее 550г): 754 0,52 12,74	~	8 241,25		241,25	241,25 0,44	241,25 0,44 0,25	241,25 0,44 0,25 19,17	241,25 0,44 0,25 19,17 114,69								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТКуб-75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 ТТКуб-75 Чахохбили 60/40 100 110 11,94 10,12 3,51 ЗО2* Каша рассыпчатая гречневая 180 10,30 7,30 46,36 ГП Злеб ржано-пшеничный 24 1,92 0,29 11,76 261** Чай с сахаром 180 0,06 0,18 9,01 231** Яблоки свежие 130 0,52 0,52 12,74																
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТКусту ребыти то требыти терей потребыти терей по	1	0,00	0,00 0,00	-	0,00	0,00 0,00	0,00 0,00 0,00	0,00 0,00 0,00 0,00								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТКуст5 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 105 вение тв бове в на боле в н		0,00	0,00 0,03	-	0,03	0,03 0,00	0,03 0,00 0,00	0,03 0,00 0,00 9,86 1,26								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45 ТТКУ6:75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 302* Каша рассыпчатая гречневая 180 10,30 7,30 46,36 ГП Хлеб ржаво-пшеничный 24 1,92 0,29 11,76		0,00	0,00 0,06		0,06	0,06 0,00 0,00	0,06 0,00 0,00 11,40	0,06 0,00 0,00 11,40 7,80								
ТТК/№75 Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1.30 3.25 6,45 TTK/№75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51 202* Каша рассыциатая пленцевая 180 10,30 7,30 46,36		0,00	\vdash	0,04	0,04 0,02	0,04 0,02	0,04 0,02 0,00 10,82	0,04 0,02 0,00 10,82 11,30								
45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1.30 3.25 6,45 ТТКУ6-75 Чахохбили 60/40 100 11,94 10,12 3,51		0,00	0,00 0,24	_	0,24	0,24 0,13	0,24 0,13 0,00	0,24 0,13 0,00 17,78								
66 в 45* Салат из белокочанной капусты с морковью 100 1,30 3,25 6,45		37,50	H	0,05	0,05 0,10	0,05 0,10 2,09	0,05 0,10 2,09 39,87	0,05 0,10 2,09 39,87 15,10								
		Н	203,75	203,75 0,02	203,75 0,02 0,00	203,75 0,02 0,00 17,08	203,75 0,02 0,00 17,08 24,97	203,75 0,02 0,00 17,08 24,97 15,08								
		А, рет.экв/		сут	В1,мг/сут	В1,мг/сут В2,мг/сут	В1,мг/сут В2,мг/сут С,мг/сут	В1,мг/сут В2,мг/сут С,мг/сут								
Прием пи № рецепту Наименование блюда Масса порт белок жир углеводы	KKAJI	KKa.				Витамины	Витамины	Витамины Минеральные вещества,мг/ сул								

		231**	(15% треб треб ТТК№78	ЦНИ 6 от иной биост объеств) ТТК№276 Горячи	і ти ия			236**	пиш	су от от цев	210**	чно бле бле ТТК №72	ой ест ни ещ 108*	и я ест 54-133	3		ПО	тре 231**	262**	П	отр	182	143**	неделя: 2 // день: 6	Прием п № рецепт	
итого	всего (порма- не менее 350г)	Апельсины свежие	Напиток из шиповника с сахаром	Горячий бутерброд с сыром и помидорами		П	всего(норма -не менее 800г):	Компот из свежих плодов (яблоки)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Пюре картофельное	Рыбные палочки	Суп картофельный с клёцками	Салат из свеклы отварной	итого	всего (норма — не менее 550г):	Вафли «золотце моё»	свежие	мономк	Батон пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	Яйцо отварное		Наименование блюда	
3	3611	110	200	50		итого обед	900	180	50	40	180	100	250	100	ИТОГО ЗАВТРАК	635	15	100	200	40	30	210	40		Масса пор	ции, г
9 99		0,44	0,60	8,95		26,95		0,14	3,83	3,20	3,67	11,16	3,56	1,38	15,93		0,75	0,40	0,13	4,40	2,40	3,05	4,80		белок	Пищевая
10/13		0,33	0,20	9,60		30,57		0,14	0,45	0,48	5,76	14,65	4,59	4,50	16,22		4,50	0,40	0,02	1,74	0,36	5,20	4,00		жир	Пищевая ценность, г
50 54		11,33	18,32	20,89		140,35		25,09	28,00	19,60	24,53	16,67	18,79	7,7	121,84		9,00	9,80	15,20	34,80	14,70	38,04	0,30		углеводы	
370.92		51,70	65,22	254,00		965,95		102,60	125,00	88,80	163,80	266,00	143,75	76,00	680,22		79,50	47,00	62,00	157,20	66,60	211,32	56,60		Энергетич	
170 00		0,00	98,00	72,90		73,24		0,00	0,00	0,00	28,56	22,50	21,05	1,13	126,25		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	100,00		А,рет.экв/ сут	
1.64		0,03	0,01	1,60		0,33		0,00	0,00	0,07	0,16	0,07	0,01	0,02	0,22		0,02	0,03	0,00	0,06	0,05	0,03	0,03		В1,мг/сут	Вита
0.47		0,02	0,04	0,40		0,38		0,02	0,03	0,04	0,13	0,06	0,08	0,03	0,26		0,00	0,02	0,00	0,00	0,03	0,03	0,18		В2,мг/сут	Витамины
86.58		5,50	80,00	1,08		32,46		0,81	0,00	0,00	21,80	0,30	5,75	3,80	12,83		0,00	10,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00		С,мг/сут	
181.10		20,90	11,00	149,20		175,44		12,76	10,00	18,03	44,37	24,88	33,40	32,00	83,29		0,00	16,00	14,20	11,40	13,52	6,17	22,00		Кальций	3
23,80		13,20	3,00	7,60		133,72		4,63	7,00	18,83	33,30	26,62	25,35	18,00	59,85		0,00	9,00	2,40	7,80	14,12	21,53	5,00		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
108.80		17,60	3,00	88,20		471,08		3,96	32,50	60,28	103,91	162,20	72,23	36,00	204,03		0,00	11,00	4,40	0,00	45,21	66,42	77,00		Фосфор	шества,мг/ сул
4,76		2,53	0,53	1,70		7,16		0,85	0,55	1,51	1,21	0,71	1,18	1,17	3,89		0,00	2,20	0,36	0,72	1,13	0,48	1,00		Железо	

		от с поп поп	уточ ребн ребл	К (15 чней юсти ения ещес				п	от бле	pe(ни	ĎНС	ост 1и1	И	вы				n	сут отр отр	гочі ебі ебл	ной нос	ги	<u>ЕДЕЛЯ: 2</u>		ши
		231**	П	TII			231**	TTKNº74	3		207**	TTKNe67	72**	П			261**	П	П	302*	TTKNe83	45*	// ДЕНЬ:7	1	/ры*
ПОТИ	всего (норма- не менее 350г)	Яблоки свежие	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	Печенье «Антика»	И	всего(порма -не менее 800г):	Бананы	Компот из абрикосов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Макароны отварные с маслом	Котлеты Южные	Рассольник ленинградский	Икра кабачковая	<u> </u>	всего (порма — не менее 550г):	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Каша рассыпчатая гречневая	Гуляш из говядины 50/50	Салат из белокочанной капусты с морковью		Наименование блюда	
итого полдник	356	130	200	26	итого обед	1000	100	180	50	40	180	100	250	100	O SABIPAN	, [40	30	180	100	100		Масса порт	дии, г
8,52		0,52	6,00	2,00	31,34		1,50	0,27	3,83	3,20	6,62	12,70	2,02	1,20	32,28		0,07	3,07	2,40	10,30	15,15	1,30		белок	Пищева
11,42		0,52	6,40	4,50	38,46		0,50	0,09	0,45	0,48	5,42	21,70	5,10	4,72	27,13	1	0,20	0,36	0,36	7,30	15,68	3,25		жир	Пищевая ценность, г
39,14		12,74	9,40	17,00	156,29		21,00	22,30	28,00	19,60	31,73	13,96	12,00	7,70	102,49		10,01	22,40	14,70	46,36	2,57	6,45		углеводы	
301,10		61,10	120,00	120,00	1090,41		96,00	98,50	125,00	88,80	201,60	298,00	105,00	77,51	650,50		40,00	100,00	66,60	292,50	291,00	60,40		Энергетиче ценность,	
0,00		0,00	0,00	0,00	197,52			2,75	0,00	0,00	22,08	42,67	130,00	0,02	203,73		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	203,75		А,рет.экв/сут	
0,02		0,00	0,00	0,02	0,49		0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	0,18	0,10	0,02	0,50		0,00	0,00	0,05	0,24	0,05	0,02		В1,мг/сут	Вит
14,00		0,00	14,00	0,00	0,36		0,05	0,01	0,03	0,04	0,00	0,12	0,05	0,06	0,31		0,00	0,03	0,03	0,13	0,12	0,00		В2,мг/сут	Витамины
2,00		0,00	2,00	0,00	47,90		10,00	21,60	0,00	0,00	0,00	0,67	8,13	7,50	10,70		0,03	0,00	0,00	0,00	1,78	17,08		С,мг/сут	
240,00		0,00	240,00	0,00	135,57		8,00	8,60	10,00	18,03	5,83	15,96	29,15	40,00	07,12		10,94	8,00	13,52	17,78	13,91	24,97		Кальций	3
7,00		0,00	7,00	0,00	160,98		42,00	7,70	7,00	18,83	25,34	20,93	24,18	15,00	220,00		1,40	5,60	14,12	162,90	20,90	15,08		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
18,00		0,00	18,00	0,00	410,67		28,00	7,30	32,50	60,28	44,60	143,76	56,73	37,50	303,41		2,80	26,00	45,21	244,68	158,42	28,30		Фосфор	щества,мг/ сут
2,02		0,00	1,00	1,02	9,53		0,60	0,32	0,55	1,51	1,33	3,60	0,93	0,70	10,04		0,23	0,44	1,13	5,47	2,30	0,47		Железо	

	(уто	чноі сбла	і по	пиц	% о ност цевы	и				TO	ч н ебл	ой 1ен		тр	ебі иш	r 100			тре	ебн		ип	от	реб.	очн лен в)	неделя: 2	Прием пи	щи
		261**	H	3	TTKNe77	45*				П	241**	П	III	305*	318*	TTK Nº62	54-213			231**	262**	П	П	TTK Ne80	10**	11**	// ДЕНЬ: 8	№ рецепту	ры*
ИТОГО	всего (норма- не менее 350г)	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Котлеты из куриного филе	Салат из белокочанной капусты с морковью		И	всего (норма — не менее 800г):	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Рис припущенный	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	Суп-лапша с курицей 250/25	Кукуруза консервированная	ИТОГ	всего (норма- не менее 550г)	Яблоки свежие	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Запеканка из творога со сметаной 180/20	Масло сливочное	Сыр порциями		Наименование блюда	
итого полдник	473	200	41	32	100	100		итого обед	1118	200	180	43	40	180	100	275	100	ИТОГО ЗАВТРАК	570	100	200	30	25	200	5	10		Масса пори	ции, г
22,92		0,07	3,15	2,56	15,84	1,30		39,27		6,00	0,59	3,30	3,20	4,37	14,29	5,52	2,00	32,91		0,40	0,13	2,30	2,00	25,72	0,04	2,32		белок	Пищева
19,43		0,20	0,37	0,38	15,22	3,25		26,07		6,40	0,09	0,39	0,48	5,16	4,60	8,62	0,33	26,97		0,40	0,02	0,27	0,30	19,40	3,63	2,95		жнр	Пищевая ценность, г
72,23		10,01	22,96	15,68	17,13	6,45		151,69		9,40	28,80	24,00	19,60	44,00	2,94	12,78	10,17	84,40		9,80	15,20	16,80	13,75	28,78	0,07	0,00		углеводы	7
533,90		40,00	102,50	71,00	260,00	60,40		998,67		120,00	118,80	107,50	88,80	239,94	102,60	168,86	52,17	678,50		47,00	62,00	75,00	55,50	370,00	33,00	36,00		Энергетиче ценность, н	
203,75		0,00	0,00	0,00	0,00	203,75		159,24		0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	16,67	119,29	1,20	107,38		0,00	0,00	0.00	0,00	61,38	20,00	26,00		А,рет.экв/сут	
0,14		0,00	0,00	0,05	0,07	0,02		0,22		0,00	0,02	0,00	0,07	0,02	0,05	0,05	0,02	0,12		0,00	0,00	0,00	0,04	0,07	0,00	0,00		В1,мг/сут	Вита
0,14		0,00	0,03	0.03	0,08	0,00		14,22		14,00	0,02	0,03	0,04	0,02	0,05	0,04	0.03	0,44		0,00	0,00	0,02	0,03	0.36	0,01	0,03		В2,мг/сут	Витамины
17,74		0,03	0,00	0,00	0,62	17,08		5,06		2,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,01	0,49	1,92	5,75		2,50	2,83	0,00	0,00	0,35	0,00	0,07		С,мг/сут	
87,87		10,94	8,20	14,42	29,33	24,97		381,93		240,00	29,23	8,60	18,03	2,90	18,59	27,92	36,67	402,25		12,78	14,20	6,00	11,27	268,80	1,20	88,00		Кальций	M _{II}
101,28		1,40	5,74	15,06	64,00	15,08		107,81		7,00	15,71	6,02	18,83	22,81	15,67	10,44	11,33	62,43		2,16	2,40	4,20	11,77	38,40	0,00	3,50		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
249,97		2,80	26,65	48,22	144,00	28,30		369,75		18,00	21,10	27,95	60,28	72,72	97,06	37,64	35,00	466,24		3,96	4,40	19,50	37,68	349,20	1,50	50,00		Фосфор	цества,мг/ сут
3,73		0,23	0,45	1,21	1,38	0,47		5,97		1,00	0,61	0,47	1,51	0,62	0,81	0,64	0,32	3,14		0,36	0,36	0,33	0,94	1,04	0,01	0,10		Железо	

	CVT	ОЛД очно ребл	ой по	этре я пи	бнос щев	сти				; 101 101 11	уто гре иш	35 очн бл цев цес	юй ос ен ы	і Ги ИЯ (по по	сут отр	очн ебн ебл	юй ост ени		ŢЕЛІЯ: 2	Прием пи	щи
		П	TTKN <u>163</u>	=	H	144**			111	3	П	302*	187**	66**	75*			П	261**	III	П	TTKNe82	47*	// ДЕНЬ: 9	№ рецепту	ры*
ОЛОТИ	всего (норма- не менее 350г)	Пряники	Чай с молоком	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Омлет натуральный	LM	всего(норма -не менее 800г):	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Каша рассыпчатая гречневая	Тефтели мясные (говядина) 65/35	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	Икра свекольная	ИТОГО	всего (порма- не менее 550г)	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Плов из курицы80/170	Салат из квашеной капусты		Наименование блюда	
итого поллник	477	34	200	23	20	200	итого обед	945	200	50	40	180	100	275	100	ИТОГО ЗАВТРАК	792	200	180	35	27	250	100		Масса пори	ин, Ι
29.24		2,05	3,64	1,76	1,60	20,19	30,85		1,00	3,83	3,20	10,30	8,37	1,78	2,37	33,78		6,00	0,06	2,68	2,16	21,18	1,7	121	белок	Пищева
35.68		3,40	1,36	0,21	0,24	30,48	22,05		0,00	0,45	0,48	7,30	8,77	4,95	0,10	26,30		6,40	0,18	0,32	0,32	14,08	5		жир	Пищевая ценность, г
59.52		25,16	8,00	12,88	9,80	3,68	153,79		20,00	28,00	19,60	46,36	9,06	7,90	22,87	104,36		9,40	9,01	19.60	13,23	44,67	8,45		углеводы	-
689,94		139,04	81,00	57,50	44,40	368,00	970,19		42,00	125,00	88,80	292,50	149,09	87,50	185,30	829,76		120,00	36,00	87,50	59,94	440,62	85,7		Энергетиче ценность, і	
639,24		0,00	10,00	0,00	171,61	457,63	184,17		0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	140,25	30,92	9,98		0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	0,00		А,рет.экв/сут	
0,15		0,00	0,00	0,00	0,04	0,11	0,45		0,01	0,00	0,07	0,24	0,05	0,05	0.03	0,20		0,00	0,00	0,00	0,05	0,14	0,02		В1,мг/сут	Вита
1,12		0,00	0,16	0,02	0,26	0,69	4,55		0,01	0,03	0,04	0,13	0,08	0,05	4,20	14,26		14,00	0,02	0,02	0,03	0,16	0,03		В2,мг/сут	Витамины
1,77		0,00	1,33	0,00	0,12	0,32	28,55		4,00	0,00	0,00	0,00	3,11	15,78	5,67	29,35		2,00	0,00	0,00	0,00	7,54	19,81		С,мг/сут	
243,82		0,00	33,33	4,60	56,15	149,73	205,94		14,00	10,00	18,03	17,78	37,66	49,25	59,22	341,72		240,00	9.86	7,00	12,17	20,44	52.25		Кальций	ME
53,27		0,00	15,40	3,22	9,45	25,20	296,43		8,00	7,00	18,83	162,90	16,66	22,13	60,92	109,43		7,00	1,26	4,90	12,71	67,55	16,01		Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
564,36		0,00	92,80	14,95	124,53	332,08	534,08		14,00	32,50	60,28	244,68	103,49	49,00	30,13	337,07		18,00	2,52	22,75	40,69	219,16	33,95		Фосфор	щества,мг/ сут
5,76		0,00	0,41	0,25	1,39	3,71	12,79	1	1,40	0,55	1,51	5,47	1,34	0,83	1,70	8,74		1,00	0,21	0,39	1,02	5,46	0,67		Железо	

	по	(15% суто отреб отреб пищ	ДНИ % от чной бнос блен свых сств)	й ти пия			пі	п	бед су от от от ев	TO pe(pe(чно бно бле	ой ост ни	И	в)				no no	сут отр отр	очн ебн ебл	юй ост ені		EJIX: 2		Прием пи	щи
		262**	TTKNº61				292**	TTK №195	1711	[[]	TTKNº48	78**	45*				TTK№50	[]]	III	207**	TTKNº77	H	// ДЕНЬ: 1	- 1	№ рецепту	ры*
ИТОГО	всего (порма- не менее 350г)	Чай с лимоном	Блинчики со сгущенным молоком 170/30		итого обед		Булочка сдобная	Компот из ягод свежемороженых	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Азу (говядина) 60/190	Суп картофельный с фасолью	Салат из белокочанной капусты с морковью		ИТОГО	всего (норма — не менее 550г)	Чай с шиповником	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Макароны отварные с маслом	Котлеты из куриного филе	Икра кабачковая	10		Наименование блюда	
итого полдник	400	200	200		,	920	50	180	50	40	250	250	100		ЗАВТРАК	620	180	30	30	180	100	100			Масса порц	ии, г
14,66		0,13	14,53		40,82		4,47	0,27	3,83	3,20	22,25	5,50	1,30		29,08		0,72	2,30	2,40	6,62	15,84	1,20			белок	Пищева
14,67		0,02	14,65		31,39		4,73	0,08	0,45	0,48	17,12	5,28	3,25		26,17		0,18	0,27	0,36	5,42	15,22	4,72			жир	Пищевая ценность, г
83,65		15,20	68,45		145,78		28,20	11,10	28,00	19,60	35,90	16,53	6,45		103,10		15,03	16,80	14,70	31,73	17,13	7,70			углезоды	,
456,00		62,00	394,00		I 006,24		173,50	44,17	125,00	88,80	366,87	147,50	60,40		740,74		60,03	75,00	66,60	201,60	260,00	77,51			Энергетиче ценность, н	
0,00		0,00	0,00		475,02		23,25	3,02	0,00	0,00	125,00	120,00	203,75		110,30		88,20	0,00	0,00	22,08	0,00	0,02			А, рет.экв/сут	
0,23		0,00	0,23		0,41		0,06	0,01	0,00	0,07	0,03	0,23	0,02		0,22		0,01	0,00	0,05	0,07	0,07	0,02			В1,мг/сут	Вит
0,21		0,00	0,21		0,22		0,04	0,01	0,03	0,04	0,03	0,08	0,00		0,23		0.05	0,02	0,03	0,00	0,08	0,06			В2,мг/сут	Витамины
3,02		2,83	0,19		53,76		0,90	23,70	0,00	0,00	6,25	5,83	17,08		80,12		72,00	0,00	0,00	0,00	0,62	7,50			С,мг/сут	
171,92		14,20	157,72		193,58		26,13	9,03	10,00	18,03	62,75	42,68	24,97		105,69		11,00	6,00	13,52	5,83	29,33	40,00			Кальций	Ми
50,32		2,40	47,92		114,77		16,13	8,40	7,00	18,83	13,75	35,58	15,08		125,66		3,00	4,20	14,12	25,34	64,00	15,00			Магний	Минеральные вещества,мг/ сут
206,03		4,40	201,63		342,29		50,11	8,00	32,50	60,28	75,00	88,10	28,30		293,81		3,00	19,50	45,21	44,60	144,00	37,50			Фосфор	шества,мг/ сут
2,45		0,36	2,09		5,68		0,51	0,35	0,55	1,51	0,25	2,05	0,47		5,37		0,50	0,33	1,13	1,33	1,38	0,70			Железо	

ОЛДНИК (15% от очной потребления пишевых веществ) 3031 ** ** 2666 ** 88	суточной по потребления веще 23 * * * * * * * * * *	суточной потребления веще разона в пишевых вете в потребления веще 266 * * 68	13% от веще от веще от от от от от от от от	еуточной по потребления веще	суточной по потребления веще	суточной по потребления веще	суточной по потребления веще	точной по требления веще	нной по ебления веще	ой по тения зеще	305*	SI	TB TTKNe67	бн ищ) ТТК №62	306*			262**	ебл	еще	210*	реби 3) 173**	54-133		Прие	. 500490		
какао с молоком Апельенны свежие всего (порма- не менее 350г)	орични от срород с свром и помидорами (акао с молоком Апельсины свежие	орачии од герород с севром и помидорами Какао с молоком	орачии сутсрород с сыром и помидорами	onamus furantinon e como u nomunonamu		Ти	всего (порма — не менее 800г):	Печенье «Антика»	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Рис припущенный	Котлеты Южные	Суп-лапша с курицей 250/25	Горошек консервированный	ПО	всего (порма — не менее ээнг)		Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Пюре картофельное	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	Салат из свеклы отварной	/ББОТА		Наименование блюда		
итого полдник	372	122	200	50		итого обед	929	26	200	28	20	180	100	275	100	OSABIFAN		200	25	20	180	100	100		Macca	порі	ции, г	
13,52		0,49	4,08	8,95		32,22		2,00	1,00	2,15	1,60	4,37	12,70	5,52	2,88	24,04	24.64	0,13	1,92	1,60	3,67	15,94	1,38		бело	к	Пищеваз	
13,51		0,37	3,54	9,60		43,19		4,50	0,00	0,25	0,24	5,16	21,70	8,62	2,72	27,00	77.05	0,02	0,22	0,24	5,76	16,31	4,50		жиј)	Пищевая ценность, г	
51,04		12,57	17,58	20,89		139,00		17,00	20,00	15,68	9,80	44,00	13,96	12,78	5,78	/3,02	72 07	15,20	14,00	9,80	24,53	2,59	7,7		углево	оды		
429,34		57,34	118,00	254,00		1 042,40		120,00	42,00	70,00	44,40	239,94	298,00	168,86	59,20	020,70	470 70	62,00	62,50	44,40	163,80	220,00	76,00		Энерге			
97,30		0,00	24,40	72,90		198,04		0,00	0,00	0,00	0,00	22,08	42,67	119,29	14,00	27,07	02.00	0,00	0,00	0,00	28,56	0,00	1,13		А, рет.эк	в/су		
1,69		0,04	0,06	1,60		0,37		0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	0,18	0,05	0,07	0,33	0 22	0,00	0,00	0,09	0,16	0,06	0,02		В1,мг/	сут	Вита	
0,60		0,02	0,18	0,40		0,26		0,02	0,01	0,02	0,01	0,02	0,12	0,04	0,03	0,32	0 27	0,00	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03		В2,мг/	'сут	Витамины	
8,76		6,10	1,58	1,08		18,19		3,33	4,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,49	9,70	42,44	13 11	2,83	0,00	12,11	21,80	1,90	3,80		С,мг/с	сут		
324,60		23,18	152,22	149,20		103,57		11,67	14,00	5,60	1,61	2,90	15,96	27,92	23,92	132,47	122 47	14,20	5,00	24,65	44,37	12,25	32,00		Калы	ций	Ми	
43,58		14,64	21,34	7,60		105,61		6,67	8,00	3,92	12,67	22,81	20,93	10,44	20,18	70,72	08 77	2,40	3,50	18,50	33,30	23,02	18,00		Магн	ий	Минеральные вещества,мг/ сут	
232,28		19,52	124,56	88,20		399,72		11,67	14,00	18,20	40,40	72,72	143,76	37,64	61,33	504,55	38 1 28	4,40	16,25	57,73	103,91	166,06	36,00		Фосф	юр	цества,мг/ сут	
4,98		2,81	0,48	1,70		8,68		1,02	1,40	0,31	0,40	0,62	3,60	0,64	0,70	0,11	11.9	0,36	0,28	0,67	1,21	2,43	1,17		Желе	230		

.

СЕЗОН:Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше Пипсвая ценюсть, г Потребность в пицевых веществах, эперхии, виталинах и Потребность в пицевых веществах, эперхии, виталинах и Доба доба доба доба доба доба доба доба д	Я 12 лет и старше Пищевая ценность, г белок 90	ность, г жир 92	3АВТРАК Энергетичес	720 ценность, ккал	900 А,рет.экв/ Витамины сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	70 С,мг/сут	Минералы Кальций	инеральные вещества, мг/ сут Кальций Магний Магний Фосфор	ва,мг/ сут	
Потребность в пищевых веществах, эпергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной пормы)по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	7	75,00
Итпого завтрак (25% от суточной потребности потребления пишевых веществ) среднее значение за 10 лией	27.51	25.73	104.96	752.85	141,79	0.27	1.86	24,71	193.30	114.45	37	370.05

	Пы	Пищевая ценность, г	,	еская ккал		Витамины	ны			Минеральнь	Минеральные вещества,мг/ сут	сут
Потребность в пицевых веществах, энергии, витаминах и	белок	жир	углеводы	Энергетиче ценность,	А, рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	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, эпергии, виталинах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной пормы)по СанПиН 2.32.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итпога абед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 лией	34,50	35,64	141,70	141.70 1 023.18	201,69	0.41	4,19	36,55	219.11	11,8+1	447.52	8,99

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12лет и старше	ИЯ 12лет і	и старше	полдник	ЖИН								
	п	Пищевая ценность, г		еская ккал		Витамины	ны		-	Линеральні	Минеральные вещества,мг/ сут	сут
Лотребность в пицевых веществах, энергии, витаминах и	белок	жир	углеводы	Энергетич ценность,	А, рет.экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	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, эпергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной пормы)по СаиПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Нтижо палдиик(15% от суточной потребности потребления пишевых веществ)—среднее значение за 12 дней	13,71	16,58	58, 73	131.37	134,47	0.51	2.70	19.48	207.90	39,08	189,69	3,73