



Специальный директор Астанинского регионального центра
«Комплексное специальное питание»
Ш. С. Нуртеева

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
(завтрак, обед, полдник)

Общественная организация «Турпандық» МБӨУ павыта №1, МБӨУ СХП №1, МБӨУ СХП №2, МБӨУ СХП №3, МБӨУ СХП №4, МБӨУ СХП №5, МБӨУ СХП №6, МБӨУ СХП №7, МБӨУ СХП №8, МБӨУ СХП №9, МБӨУ СХП №10, МБӨУ СХП №11, МБӨУ СХП №12, МБӨУ СХП №13, МБӨУ СХП №14, МБӨУ СХП №15, МБӨУ СХП №16, МБӨУ СХП №17, МБӨУ СХП №18, МБӨУ СХП №19, МБӨУ СХП №20, МБӨУ СХП №21, МБӨУ СХП №22, МБӨУ СХП №23, МБӨУ СХП №24, МБӨУ СХП №25, МБӨУ СХП №26, МБӨУ СХП №27, МБӨУ СХП №28, МБӨУ СХП №29, МБӨУ СХП №30, МБӨУ СХП №31, МБӨУ СХП №32, МБӨУ СХП №33, МБӨУ СХП №34, МБӨУ СХП №35, МБӨУ СХП №36, МБӨУ СХП №37, МБӨУ СХП №38, МБӨУ СХП №39, МБӨУ СХП №40, МБӨУ СХП №41, МБӨУ СХП №42, МБӨУ СХП №43, МБӨУ СХП №44, МБӨУ СХП №45, МБӨУ СХП №46, МБӨУ СХП №47, МБӨУ СХП №48, МБӨУ СХП №49, МБӨУ СХП №50, МБӨУ СХП №51, МБӨУ СХП №52, МБӨУ СХП №53, МБӨУ СХП №54, МБӨУ СХП №55, МБӨУ СХП №56, МБӨУ СХП №57, МБӨУ СХП №58, МБӨУ СХП №59, МБӨУ СХП №60, МБӨУ СХП №61, МБӨУ СХП №62, МБӨУ СХП №63, МБӨУ СХП №64, МБӨУ СХП №65, МБӨУ СХП №66, МБӨУ СХП №67, МБӨУ СХП №68, МБӨУ СХП №69, МБӨУ СХП №70, МБӨУ СХП №71, МБӨУ СХП №72, МБӨУ СХП №73, МБӨУ СХП №74, МБӨУ СХП №75, МБӨУ СХП №76, МБӨУ СХП №77, МБӨУ СХП №78, МБӨУ СХП №79, МБӨУ СХП №80, МБӨУ СХП №81, МБӨУ СХП №82, МБӨУ СХП №83, МБӨУ СХП №84, МБӨУ СХП №85, МБӨУ СХП №86, МБӨУ СХП №87, МБӨУ СХП №88, МБӨУ СХП №89, МБӨУ СХП №90, МБӨУ СХП №91, МБӨУ СХП №92, МБӨУ СХП №93, МБӨУ СХП №94, МБӨУ СХП №95, МБӨУ СХП №96, МБӨУ СХП №97, МБӨУ СХП №98, МБӨУ СХП №99, МБӨУ СХП №100.

24.07.2023
МО Туалсинский район

Прим. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний					Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																		
				Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				Итого завтрак (всего порций — не менее 500г)														
				20	4,64	3,91	0,70	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,60	100,00	0,20		
11**	Сыр домашний																	
10**	Молоко стерилизованное		15	0,12	16,675	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03			
143**	Яблоко очищенное		40	5,1	8,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	1			
117**	Хлеб пшеничный высшего качества		200	7,06	10,62	36,30	274,00	54,60	0,22	0,18	1,4	11,12	68,26	223,66	1,64			
171	Хлеб ржаной-пшеничный		35	2,38	0,42	11,76	39,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31			
262**	Хлеб пшеничный		40	2,96	0,36	21,10	94	0,00	0,02	0,02	0,00	8,00	5,40	26,00	0,44			
231**	Чай с молоком		100	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,43	14,20	2,40	26,00	0,36			
	Груши очищенные		100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,03	0,05	5,00	19,00	12,00	16,00	4,40	2,30		
				24,70	32,10	95,16	779,56	266,60	0,33	0,57	9,37	179,69	276,77	306,17	7,28			
				Итого завтрак														
				100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,40		
108**	Сыр варшавский с колбасой		250	3,624	4,5875	14,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	31,4	25,35	72,275	1,775			
ТТК Бел	Груши из Голландии 30/30		100	5,15	6,68	3,17	1,90	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30				
210**	Пюре картофельное		180	3,67	5,76	24,57	161,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,30	105,91	1,21			
171	Хлеб ржаной-пшеничный		45	3,06	0,44	14,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69			
171	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,09	0,09	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66			
230**	Консерв из свежих плодов (яблочный)		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			
				28,74	26,17	220,85	807,08	40,36	0,42	0,44	34,13	155,12	128,26	475,77	8,47			
				Итого обед														
				200	10,87	7,01	23,11	236,09	0,23	0,21	0,19	137,73	47,92	201,63	2,09			
ТТК Бел	Каша из овсяной крупы с яблоком 170/110		200	4,08	3,54	17,38	118,60	24,80	0,06	0,19	1,59	152,72	21,34	128,56	0,48			
362*	Каша с яблоком		200	4,08	3,54	17,38	118,60	24,80	0,06	0,19	1,59	152,72	21,34	128,56	0,48			
				400	14,95	10,55	40,49	354,69	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	230,19	2,57			
				Итого полдник														

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Марка сырья, с	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминная					Железо
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	

ИТОГОВЫЕ ДЕНЬ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	34**	Пшеничные оладьи	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,08	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТКС/63	Пюре из картофеля 80/170	290	13,00	11,21	32,00	296,38	0,14	0,16	0,16	7,94	20,44	67,95	219,16	5,46	
	ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	39,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ТТ1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,00	26,00	0,44	
	ТТ1	Сметана (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	200,00	28,00	180,00	0,20	
ИТОГО ЗАВТРАК			627	24,64	17,19	94,66	585,16	173,00	0,22	0,60	0,60	26,44	296,21	137,62	505,91	6,31

Обед (35% от суточной потребности потребления)																
пищевых веществ																
49**	Каша из безглютеновой пшеницы и рисового	100	1,30	3,25	6,45	60,40	300,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,90	121,90	0,23	0,08	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05	
ТТКС/63	Жаркое по-домашнему (свиная) 90/160	250	10,00	16,25	22,88	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	348,11	5,30		
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,05	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ТТ1	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,57		
ТТ1	Сок яблочный	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		
238*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	25,00	0,30		
ИТОГО ОБЕД			1005	26,19	26,00	218,54	995,40	375,25	0,64	0,47	0,47	123,21	185,06	280,24	618,35	11,68

Ужин (35% от суточной потребности потребления)															
пищевых веществ															
3*	Бульон с супом (80/10/30)	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,27	278,4	18,9	192	0,98	
ТТКС/63	Чай с медом	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,50	0,37	
238*	Яблоки свежие	125	0,20	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75	
ИТОГО УЖИН			405	13,47	18,32	48,11	445,65	127,00	0,16	0,31	13,97	328,40	44,01	289,27	4,10

3

Проект пиши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций					Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																		
				ЗАТРАК (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				ИТОГО ЗАТРАК														
				всего (порция — не менее 200г):														
				28,92	22,25	82,48	571,78	884,38	6,28	6,76	16,12	488,14	122,85	688,47	4,99			
				ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				ИТОГО ОБЕД														
				всего (порция — не менее 300г):														
				18,12	31,25	149,54	1413,18	168,27	3,31	14,21	38,98	423,62	148,64	333,94	9,14			
				ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				ИТОГО ПОЛДНИК														
				всего (порция — не менее 200г):														
				8,48	9,84	65,88	492,28	11,88	0,12	0,64	14,98	248,18	68,58	219,78	1,68			
				ИТОГО														
				всего (порция — не менее 300г):														
				50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
				ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				ИТОГО ПОЛДНИК														
				всего (порция — не менее 200г):														
				150	4,20	3,76	16,66	117,00	13,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
				ИТОГО ПОЛДНИК														
				всего (порция — не менее 200г):														
				338*	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,00	28,00	32,20	0,42		
				ИТОГО ПОЛДНИК														
				всего (порция — не менее 200г):														
				400	8,48	9,84	65,88	492,28	11,88	0,12	0,64	14,98	248,18	68,58	219,78	1,68		

Примечания	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					Минеральный состав, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		A, мкг/сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	Ca, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	13,91	0,73
	ТТКС627	Салат, Овощная в томате соевый(50/50)	100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	26,77	148,94	0,63
	305**	Рис пшенично-овсяный	180	4,37	1,16	44,00	239,94	22,68	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ПТТ	Хлеб пшенично-овсяный	34	2,38	0,42	11,76	19,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,73	1,31
	ПТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,26	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	261**	Чай с сахаром	180	0,00	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
		ИТОГО ЗАВТРАК		16,97	18,60	83,27	593,08	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	4,94
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свеклы с огурцом	100	4,67	9,38	7,19	131,00	78,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	72**	Рисовый диетический	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,126	20,15	24,175	56,725	0,025
	ТТКС626	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	13,67	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,88
	216**	Каша пшеничная с маслом	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	39,89	99,81	30,17	72,25	1,46
	ПТТ	Хлеб пшенично-овсяный	45	3,03	0,55	15,12	76,85	0,00	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	242**	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,47	149,65	0,00	0,00	0,01	0,09	12,00	8,40	39,00	0,67
		Каша из зерновой овсянки	200	0,14	0,28	34,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
		ИТОГО ОБЕД		23,08	26,76	118,70	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	386,26	183,48	390,04	7,54
Ужин (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТКС620	Сырный салат(180/20)	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,45	248,33	3,05
	ПТТ	Сметанка (в индивидуальной упаковке) (продовольствие)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	38,00	180,00	0,20
		ИТОГО УЖИН		19,04	18,59	54,44	420,00	76,67	0,39	0,65	2,24	306,33	104,45	428,33	3,25

5

Пром. шихт	№ рецептур ^а	Полное наименование блюда	Масса порции, г	Витаминная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества/г
				белок	жир	углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Ингредиенты	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ТТ	150	4,20	3,76	36,66	137,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,90	142,90	0,16
144**	75	7,97	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	96,15	9,45	128,59	1,39
113**	200	6,90	6,32	20,96	167,74	34,88	0,09	0,29	2,39	223,16	31,66	190,03	0,63
ТТ	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,90	0,45
ТТ	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
206**	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
Итого завтрак	699	23,80	24,29	99,98	717,86	221,49	0,18	0,57	6,25	497,53	71,61	487,66	2,98

Обед 35% от суточной потребности пищевых веществ

Ингредиенты	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
54**	100	0,70	0,10	1,90	17,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,80	14,00	30,00	0,50
ТТК 8025	274	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	21,92	10,44	67,64	0,64
179**	280	28,92	21,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,51	278,99	3,51
ТТ	45	5,09	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,09
ТТ	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,60	8,40	39,00	0,67
270**	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	5,44	0,64
ТТ	200	6,00	6,40	9,40	126,60		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
231**	100	0,90	0,10	9,30	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
Итого обед	1230	47,19	41,16	133,69	704,49	438,48	3,22	14,35	179,64	382,79	154,87	518,91	8,25

ПОДАНИЕ (15% от суточной потребности пищевых веществ)

Ингредиенты	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
42	300	1,06	0,17	8,52	79	733,2	0,05	0,08	4,57	23,99	30,38	44,57	1,06
54-10	130	12,71	18,00	3,30	225,80	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
ТТ	30	2,30	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01	6,00	4,20	19,50	19,50	0,33
54-60г	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
Итого подание	490	16,37	18,54	48,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	68,68	277,62	3,68

6

Продукт	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Железо	
				белок	жир	углеводы		A, мкг/сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мкг/сут	Кальций	Магний		Фосфор
НЕДЕЛЯ 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)				ИТОГО ЗАВТРАК											
S4**	Томатный сок		100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26
189**	Фруктовый салат в соусе 50:50		100	8,83	8,28	8,10	141,00	12,30	0,04	0,07	1,75	22,40	14	20	26
207**	Макаронные изделия с соусом		180	6,62	5,42	31,73	201,00	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	18,51	93,63
Т11	Хлеб ржаной-пшеничный		35	2,38	0,42	11,76	99,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	25,34	44,50
Т11	Хлеб пшеничный		42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,40	5,88	27,50	52,75
Т11	Печенье «Песочное»		17	1,24	2,80	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	14,00
Т11	Свежий творог 0,2 в промашенной упаковке		200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	12,00	19,20	10,80	10,80	13,20
231**	Яйцо куриное		120	0,88	0,88	11,76	96,80	0,00	0,04	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	14,00
				794	0,88	11,76	696,80	167,38	0,27	0,20	35,25	99,60	107,00	277,47	9,38
				24,56	14,01	120,47	699,68	167,38	0,27	0,20	35,25	99,60	107,00	277,47	9,38
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)				ИТОГО ОБЕД											
S4.1.3	Салат из свеклы		100	1,28	4,50	7,07	76,00	1,13	0,15	0,03	3,80	30,33	18,75	36,25	1,17
108**	Суп картофельный с картофелем 150:50		230	3,56	4,90	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,25	72,25	1,17
184**	Компот домашний 95:5		100	15,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,00
210**	Каша гречневая с маслом		180	3,73	5,83	16,08	134,80	0,06	0,07	0,09	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
Т11	Хлеб ржаной-пшеничный		48	3,03	0,55	15,12	76,85	0,06	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
Т11	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
236**	Вареный картофель		15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,80	0,94
Т11	Компот из свежих плодов (ягоды)		200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,00	2,00	20,00	7,00	18,00	1,00
Т11	Морожено 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)		200	6,00	6,40	9,40	130,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00
				1190	6,00	9,40	130,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	1,00
				27,46	46,13	151,60	1175,88	219,63	3,53	14,26	44,09	468,95	140,52	433,72	11,77
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)				ИТОГО ПОЛДНИК											
Т11.0.5.0	Овощи с помидорами 180:20		200	11,26	6,80	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	38,73	219,65	2,69
361**	Чай с сахаром		180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
231**	Блины с маслом		150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,03	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,20
				380	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,20
				11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	75,49	218,67	6,20

7

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Микроэлементы мг/кг порции	Железо
				белок	жир	углеводы		А, рг/кг порции	В1, мг/кг порции	В2, мг/кг порции	С, мг/кг порции	Кальций		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
11**	Сыр голландский	15	3,48	4,41	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,18	
10**	Молоко стерилизованное	15	0,12	10,875	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
187**	Вячленый сыр (чешский) молоко 1% (10/10)	200	16,87	7,01	23,11	236,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
111	Хлеб пшеничный	49	3,23	0,41	21,10	106,00	0,00	0,02	0,09	9,00	6,90	29,25	0,50	
206**	Каша с маком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	0,18	1,38	153,22	21,24	124,56	0,48	
231**	Яйцо куриное свежее	100	0,60	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого завтрак														
			22,38	26,66	72,38	600,00	121,60	0,33	0,49	11,68	470,24	89,81	443,98	5,48
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
22**	Салат из свежих овощей (капуста, морковь, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,20	5,28	16,53	147,30	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	38,58	88,10	2,05
187**	Тертый картофель (потертый) 65/75	100	8,37	8,77	9,06	149,20	13,00	0,05	0,08	3,11	27,06	16,66	108,49	1,34
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
111	Хлеб ржаной-пшеничный	48	3,05	0,53	15,12	76,88	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	47,84	1,09	
111	Молоко пастеризованное	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,09	8,40	39,60	0,67
111	Сыр абсорбный	200	1,00	0,60	20,00	42,00	0,00	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
111	Сосиски (я индивидуальной упаковки) промышленного производства	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,24	1,40	290,00	28,00	180,00	0,20
Итого обед														
			13,65	32,19	144,38	971,60	233,81	0,58	0,61	27,54	408,19	172,52	618,61	9,28
Ужин (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
54-60	Макаронные изделия с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	41,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
242**	Котлеты из куриной грудки	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,98	8,94	0,14
338*	Апельсиновый сок	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого ужин														
			11,57	9,35	70,71	424,93	44,93	0,12	0,11	34,05	298,00	29,25	153,27	3,36

Прим пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Плотность вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Железо				
				белок	жир	углеводы		A, пер.мкг/сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний		Фосфор			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																		
				Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				54**	Крупа пшеница	100	0,20	0,10	1,90	12,50	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,09	0,90
				185**	Фарш говяжий на говяжьих 3 00/0г 30/30	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,79	22,40	18,51	95,63	1,33
				207**	Макарон твердые 1 мм/мм	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
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,70	59,78	0,60	0,05	0,04	0,00	13,77	16,47	52,75	1,31
				ТП	Хлеб пшеничный	40	0,16	2,96	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				ТП	Печенье слоеное/вазочное	80	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
				ТП	Слив. молочный	209	1,00	0,00	30,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
				ИТОГО ЗАВТРАК		784	21,93	23,64	128,49	780,38	46,38	0,27	0,16	19,65	83,69	81,92	298,57	6,31
				Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				18**	Жарен. из говяжьих фарш/ков	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,05	18,90	17,73	17,48	31,83	0,83
				62**	Борщ с капустой в картофельном	280	1,8	4,923	10,923	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,225	36,125	44,6	1,235
				ТТКЖ&Т	Салат - тушенка в томате с овощами(30/30)	100	6,21	6,41	3,86	91,33	28,56	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
				210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	28,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,30	103,91	1,21
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,83	0,06	0,07	0,00	20,27	21,77	67,84	1,69	
				ТП	Хлеб пшеничный	60	4,64	0,53	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	20,27	21,77	67,84	1,69	
				54-60**	Каша из пшеницы	200	0,30	0,19	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,90	13,00	9,10	10,00	0,19
				ТП	Варен. свеклы вар. нед.	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,04	0,04	10,00	20,00	16,00	34,09	0,60
				231**	Напиток	100	0,90	0,30	9,30	45	0,00	0,04	0,04	10,00	20,00	16,00	34,09	0,60
				ИТОГО ОБЕД		965	25,09	25,11	137,28	874,95	112,31	0,43	0,49	68,27	306,76	166,57	490,07	7,94
				Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
				ТТКЖ&Т	Салат с помидорами 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	6,75	20	58,75	219,65	2,69
				386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
				338*	Фрукты 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
				ИТОГО ПОЛДНИК		500	17,46	12,29	58,56	449,42	64,64	0,30	0,63	12,15	276,00	97,75	498,65	5,07

Прим. пп	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
54**	Пшеничные оладьи	100	1.1	0.2	3.8	22	133	0.06	0.04	0.04	13.5	14	20	26	0.9
ТТСКМ	Грибы отварные (50%)	100	5.15	6.68	3.17	130	0.04	0.12	1.78	13.91	20.90	136.42	2.39		
303*	Каша овсяная гречневая	180	5.90	6.01	24.62	175.20	23.04	0.14	0.07	0.80	10.14	86.64	130.50	2.92	
ТТТ	Хлеб пшенично-пшеничный	35	2.98	0.42	11.75	59.78	0.03	0.04	0.90	15.77	16.47	51.75	1.31		
ТТТ	Хлеб пшеничный	40	2.96	0.36	21.10	94.80	0.00	0.02	0.90	8.00	5.60	26.00	0.44		
266**	Каша с яблоком	200	4.08	3.54	17.58	118.00	24.40	0.06	0.18	1.58	152.22	21.34	124.30	0.48	
ИТОГО ЗАВТРАК			21.17	17.21	82.08	618.98	186.64	0.27	0.47	20.86	214.64	170.34	518.29	8.31	

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
16**	Салат из свежих овощей	100	0.75	6	2.33	66.67	0	0.02	0.02	0.02	4.68	21.33	13.17	39.58	0.57
108*	Суп картофельный с капустой	250	3.95	4.90	18.79	143.75	21.05	0.1	0.075	5.25	33.4	25.58	72.225	1.175	
184**	Котлеты говяжьи 90/10	100	13.33	23.64	11.74	313.33	42.67	0.18	0.07	13.95	30.55	141.76	3.60		
216**	Капуста тушенная свежая	180	3.73	5.83	16.98	135.00	194.80	0.06	0.07	30.89	69.82	37.18	72.25	1.66	
ТТ	Хлеб пшенично-пшеничный	45	3.05	0.58	15.12	76.83	0.06	0.03	0.00	20.27	21.17	67.84	1.69		
ТТ	Хлеб пшеничный	60	4.44	0.55	29.47	140.65	0.00	0.00	0.00	12.00	8.40	39.00	0.57		
54-130и	Пюре из яблок запеченных	200	0.60	0.20	15.20	62.30	98.00	0.01	0.05	80.09	11.00	3.00	3.00	0.54	
ТТ	Молоко (1.2-3.2% (в индивидуальной упаковке))	200	6.00	6.40	9.40	120.00		3	14	2.00	280.00	7.00	18.00	1.90	
ИТОГО ОБЕД			35.47	47.77	119.02	1061.55	316.52	3.43	14.39	121.86	453.77	156.28	433.65	10.71	

Ужин (0.5% от суточной потребности пищевых веществ)														
54-60	Ябло тушеное	40	4.8	4	0.3	36.6	62.4	0.02	0.14	0.00	19	4.7	67	0.87
1*	Бульон с мясом домашним 50/20	80	4.72	14.98	29.78	272.00	80.00	0.07	0.04	0.00	16.30	8.40	45.00	0.70
ТТСКМ	Чай с мятой	200	1.52	1.35	8.60	81.00	10.00	0.04	0.16	1.33	66.67	15.40	92.80	3.41
318*	Триш салат	100	0.90	0.30	10.30	47.00		0.02	0.02	5.08	19.00	12.00	16.00	0.30
ИТОГО УДИН			11.44	20.63	48.28	476.60	152.40	0.15	0.36	6.31	121.47	46.09	230.89	4.28

Прим. пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация						Железо				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний		Фосфор			
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,24	6,45	60,40	205,73	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,67		
			Котлеты из куриного филе	100	7,09	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,06	0,62	28,53	64,00	144,00	144,00	1,38	
			Рис отваренный	130	4,27	1,16	44,00	229,94	22,08	0,02	0,02	0,90	2,90	22,81	72,72	6,62	0,62	
			Хлеб пшенично-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	99,78	0,00	0,07	0,04	0,00	15,77	16,47	42,75	1,31	0,62	
			Хлеб пшеничный	40	2,96	0,56	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,09	6,09	26,00	0,44	0,44	
			Каша из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,18	0,18	
			Другие овощи	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	4,90	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30	
			Итого завтрак			753	18,14	14,84	131,56	717,34	225,43	0,20	0,29	46,71	115,97	141,54	348,71	6,66
			Итого завтрак — не менее 350г!															
			Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Борщ из свеклы	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,95	18,10	55,80	0,74
Шницель из свиной котлеты с картофелем	250	1,79				4,95	7,9	81,5	140,25	0,05	0,03	15,775	49,25	22,125	49	0,835		
Азу (говядина)/00190	290	21,26				15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,23		
Хлеб пшенично-пшеничный	45	3,05				0,51	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	0,67		
Хлеб пшеничный	60	4,44				0,55	29,47	140,63	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,09	0,67		
Сок яблочный	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		
Варенная с картофелем	75	9,22				5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	99,80	21,60	90,20	7,90		
Итого обед						900	44,47	34,39	142,80	902,27	299,27	0,27	0,29	20,74	200,00	113,13	298,04	6,48
Итого обед — не менее 500г!																		
Полдник (19% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-23*	Каша ячменная молочная рисовая				200	7,007	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,07	0,56
			10**	0,08	0,13	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	5	3	0,02			
			Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	39,50	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
			Каша из ячменя	200	0,30	0,10	10,20	42,89	4,08	0,01	0,01	2,50	13,90	9,10	10,00	0,19		
			Итого полдник			460	11,09	14,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	4,11	224,07	53,43	224,17	0,32

14

Прим. прим.	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость, р			Энергетическая ценность, ккал	Витамин					Минеральные вещества, мг													
				белок	жир	углевод		А, рг/мл/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо											
Итого:															24,83	38,18	92,34	922,60	38,507	0,43	0,26	108,17	68,79	45,18	251,11	8,86
Затраты (25% от суточной потребности пищевых веществ)															6,21	9,55	23,08	96,65	9,63	0,11	0,07	27,04	17,19	11,27	62,78	2,22
184***	Домашнее свиное сало		100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9											
209***	Копчености свиные 95/5		100	13,35	23,64	11,74	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	26,91	143,76	3,60												
171	Хлеб пшеничный		180	6,62	5,42	31,94	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	29,34	44,60	1,33											
211**	Хлеб пшеничный с изюмом		38	2,99	0,32	18,46	82,00	0,09	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39												
231***	Хлеб с изюмом		206	0,80	0,29	16,70	66,70	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54												
	Углеводы сахарные		100	0,40	0,40	0,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20												
Итого затрат															24,83	38,18	92,34	922,60	38,507	0,43	0,26	108,17	68,79	45,18	251,11	8,86
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															8,67	9,28	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
72***	Салат из свеклы с огурцом		100	4,67	9,28	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28											
270***	Рисовый суп (пшеница)		280	2,025	5,1	12	103	1,80	0,1	0,05	8,125	29,13	24,175	56,725	0,925											
180	Мягкий суп с овощами		100	15,94	19,76	11,33	210,00	59,56	0,06	0,13	1,90	17,26	23,02	166,56	2,43											
171	Хлеб пшеничный		45	6,62	4,92	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11											
264***	Хлеб пшеничный		60	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,09												
231***	Копченый мясик с колбасой		200	3,16	2,68	15,94	80,00	20,00	0,04	0,01	0,00	12,00	5,40	30,00	0,14											
	Итого		100	0,90	0,40	9,30	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	9,00	0,60											
Итого обед															40,81	42,64	17,08	936,59	282,46	0,28	0,43	37,19	386,02	150,47	492,07	8,43
Итого завтрак + обед															65,64	80,82	109,42	1869,19	667,96	0,71	0,69	145,36	774,81	295,64	743,18	13,29
Итого завтрак + обед + ужин															166,31	171,05	51,11	413,29	15,69	0,23	0,23	45,09	391,32	98,42	376,47	2,67
Итого подлинник															166,31	171,05	51,11	413,29	15,69	0,23	0,23	45,09	391,32	98,42	376,47	2,67
Итого подлинник															166,31	171,05	51,11	413,29	15,69	0,23	0,23	45,09	391,32	98,42	376,47	2,67

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный						Минеральные вещества, мг
				белок	жир	углеводы		А, мг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Отруби пшеничные	100	0,70	0,10	1,50	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,30
181**	Творог изюмный (готовый) 69/75	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	30,00	0,30
305*	Батат вареный (готовый)	180	5,30	6,01	24,62	173,30	21,64	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	103,89	1,34
111	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,04	0,36	10,08	91,24	0,05	0,02	0,00	0,00	13,51	14,11	130,30	2,92
111	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,09	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	45,22	1,13
111	Сезонный 0,2 и пропашивший изюмный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	37,41	0,47
231**	Облава свиная	133	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,13	14,00	1,80
Итого завтрак		784	26,99	16,17	96,23	638,88	47,94	0,33	0,27	24,57	121,80	165,59	275,47	2,97
всего (всего — из меню 550г)														

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
197**	Сметана с сахаром, помидоры и отруби	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,02	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
62**	Суп с кашей и картофелем	249	1,8	4,975	10,925	102,5	168,23	0,05	0,05	10,675	49,725	36,125	54,6	1,223
173**	Плов из курицы 80/170	280	13,00	11,21	72,00	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	3,40
111	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,64		0,01			12,00	8,40	39,00	0,67
111	Сметана (в индивидуальной упаковке пропашивший)	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
Итого обед		460	25,60	27,76	98,24	722,53	315,98	0,31	0,39	27,87	341,77	146,17	576,67	4,29
всего (всего — из меню 800г)														

ПОДАРОК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54-60	Вино отаженное	40	4,8	4	0,3	36,6	62,4	0,02	0,14	0,00	1,0	4,2	67	0,87
1**	Взваренный с медом сливочный 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
266**	Кавказ с медом	200	4,08	3,54	17,88	118,00	34,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48
238*	Дуриан свежий	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,35
Итого ПОДАРОК		420	14,60	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,38	287,67	45,94	252,56	4,33
всего (всего — из меню 330г)														

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Питательные вещества	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав				Минеральные вещества, мг/г				
	белки	жиры	углеводы		А, ретинол/сут	В1, т/сут	В2, т/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Плотность в упаковке (г/100г) по Стандарту 2.874.3590.20	9,0	9,2	38,3	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Плотность в упаковке (г/100г) по Стандарту 2.874.3590.20	21,5	21	95,79	689	225	0,45	0,4	15,3	280	390	75	4,3	
Плотность в упаковке (25% от фактической плотности) по Стандарту 2.874.3590.20	22,19	21,88	98,94	674,42	225,0	0,26	0,29	27	218,64	113	410	0,9	

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Питательные вещества	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав				Минеральные вещества, мг/г				
	белки	жиры	углеводы		А, ретинол/сут	В1, т/сут	В2, т/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Плотность в упаковке (г/100г) по Стандарту 2.874.3590.20	9,0	9,2	38,3	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Плотность в упаковке (г/100г) по Стандарту 2.874.3590.20	21,4	22,2	104,66	692	240	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,2	
Плотность в упаковке (25% от фактической плотности) по Стандарту 2.874.3590.20	22,66	21,15	106,23	696,27	255	1,81	2,08	47	340,00	140	485	0,2	

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ПОЛ: ДИВКА

Дополнительно в протокол стандартных нагрузок, включенных в стандартный протокол (См. таблицу до С. 10/11/12 2.5.2.4.3.9/10, 20)	Плановая нагрузка, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация				Минеральные вещества, мг				
	вес	диж	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, тиамины	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Дополнительно включены: молоко, творог, овсянка и макаронные изделия (пшеница) — 15% от стандартного протокола С. 10/11/12 2.5.2.4.3.9/10, 20	90	92	383	2720	900	1.4	1.6	70	1200	1200	300	18	
Дополнительно включены: молоко, творог, овсянка и макаронные изделия (пшеница) — 15% от стандартного протокола С. 10/11/12 2.5.2.4.3.9/10, 20	123	124	574	488	128	0.21	0.28	10.5	100	100	45	2.7	
Дополнительно включены: молоко, творог, овсянка и макаронные изделия (пшеница) — 15% от стандартного протокола С. 10/11/12 2.5.2.4.3.9/10, 20	11.80	14.40	16.61	427.31	143	0.22	0.25	20	218.00	64	280	4	