

Прим. питии	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Асрт. жи/сут	Витамини			Макроэлементы и микроэлементы/сут					
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор			
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: I																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
11**	Сыр тертый		15	3,68	4,43	54	39,00	0,008	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00				
10**	Молоко стерилиз.		10	0,08	7,25	66	40	0,03	0,01	2,4	2,4	3					
143**	Яблоко свежее		10	0,08	4,6	63	100	0,17	0,18	22	22	5	77				
117**	Яблоко свежее	Куски яблока молочной окраски	40	5,1	4,6	63	40	0,17	0,18	0,95	106,08	51,20	169,25				
ГТТ	Хлеб пшенично-пшеничный		130	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,03	9,01	9,41	30,14	26,09			
ГТТ	Хлеб пшеничный		29	1,36	0,34	6,72	34	0,03	0,02	0,00	8,00	5,60	20,00	4,40			
202**	Яйцо с желтком		40	2,95	0,36	21,10	94	0,02	0,02	2,81	14,20	2,40	4,40				
231**	Гречишное		100	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,03	5,99	19,00	12,00	16,00				
ИТОГО ЗАВТРАК			353	19,49	25,17	81,13	625,44	219,95	0,26	0,45	8,87	313,29	96,66	400,79			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
54**	Овощи свежие		00	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	0,01	2,94	10,30	8,40	18,00				
108**	Сыч. варено-жирный с капустой 90%		200	2,83	3,67	15,03	115	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78				
210**	Пюре картофельное		100	5,15	6,08	3,17	1,90	0,03	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42				
ГТТ	Хлеб пшенично-пшеничный		190	3,06	4,80	20,45	137	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	85,60				
ГТТ	Хлеб пшеничный		28	1,90	0,24	9,41	48	0,00	0,03	0,90	10,00	7,00	32,90				
236**	Ковбас. из свиных плотов (оболоч.)		200	3,70	0,45	24,55	117,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,90				
ИТОГО ОБЕД			788	17,24	16,16	101,62	687,12	41,80	0,33	0,37	28,39	124,60	102,64	399,39			
Ужин (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
ГТТ/М/С/О	Овощи с капустой 130/20		130	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74			
382**	Каша с маком		200	4,08	5,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	151,22	21,34	124,56			
ИТОГО ПОДЛИННИК			12,53	8,71	48,15	345,42	42,88	0,26	0,39	2,15	167,22	65,39	289,30	2,51			

Присл. пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	Жиры	Углеводы		Асцит.з/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2														
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
54**	Промышлен. овсяные	60	0,66	0,12	2,38	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	1,6	0,54
ТТКС№2	Пшеница из муки/Т/130	200	10,40	8,97	18,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,06	175,31	4,37
ТТ1	Хлеб (пшеница-пшеничный)	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	0,02	0,90	9,01	30,14	97,5	0,75
ТТ1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	11,10	68,00	0,00	0,00	0,02	0,90	8,00	5,60	36,00	0,44
ТТ1	Сметана (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	290,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ЗАВТРАК			29,78	14,69	69,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,91	281,76	109,65	427,67	6,30
всего (порция — по меню 200г)														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,34	172,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
79**	Суп картофельный с курицей	200	4,40	4,22	11,22	118,00	97,20	0,13	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТКС№3	Борок по -домашнему (овинная) Т/1/50	200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	97,69	286,49	4,24
ТТ1	Хлеб (пшеница-пшеничный)	30	2,04	0,36	10,08	51,40	0,00	0,04	0,03	0,90	11,51	14,11	45,21	1,13
ТТ1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	16,38	117,00	0,00	0,00	0,00	0,90	10,00	7,00	32,50	0,55
ТТ1	Сыр твердый	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
318**	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,00	0,05	0,04	72,00	40,80	24,00	27,60	0,36
ИТОГО ОБЕД			21,09	28,22	101,57	804,27	219,45	0,52	0,64	119,95	157,65	148,31	491,26	9,60
всего (порция — по меню 200г)														
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
1*	Бутерброд с сыром Т/1/115	50	5,8	8,3	14,81	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49
ТТКС№4	Чай с медом	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37
318**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	13,00	24,00	13,90	16,50	3,30
ИТОГО ПОЛДИК			7,77	10,12	36,71	300,40	68,00	0,12	0,24	16,31	193,20	26,81	106,02	4,16

3

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация					Минеральный состав, мг/сут				
				белок	жир	углевода		А, рети. акт/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
42**	Салат из моркови с яблоком	60	0,636	0,102	5,112	23	419,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,238	26,712	0,636
ТТК №21	Запеченная курица	150	8,3025	12,95	9,13	210	51,15	0,05	0,3	0,2025	234,0025	32,0025	291	0,8025
ТТТ	Сметана	20	0,80	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	2,00
ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
264**	Кофейный напиток с молоком	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
231**	Напиток	200	3,16	2,68	15,84	90,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	Итого (порция — не менее 500г):	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ЗАВТРАК			17,82	19,41	68,20	488,69	53,07	0,21	0,65	14,31	419,19	97,24	309,85	3,43

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТТ	Резьба картофельная	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
62**	Суп с картофелем и морковью	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	49,68	0,98
491*	Закусочная SO140	90	7,02	6,84	5,76	114,30								
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	138,00		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ТТТ	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
241**	Компот из яблок с сахаром	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,68	17,66	23,44	0,68	
231**	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64
ТТТ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	130,00		1	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого (порция — не менее 500г):			25,92	26,18	132,01	874,79	134,61	3,26	14,19	27,78	389,04	115,23	380,99	8,30

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТТ	Пюревые «Сладкие» Курица	51	3,077	5,1	37,74	209,1								
ТТТ	Витрун 2,5% жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
138*	Апельсиновый сок	130	1,17	0,26	10,53	53,90	0,00	0,05	0,04	78,00	44,20	26,00	29,90	0,30
Итого (порция — не менее 200г):			8,45	9,12	64,93	382,00	15,00	0,10	0,04	78,90	230,20	48,50	172,40	0,53

4

Продукция	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин					Минеральные вещества, мг/г				
				белок	жир	углевода		A, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
19**	Салат из овощей, помидоров и огурцов	60	0,38
ТТК №27	Сырок, тушенный в томате с овощами 5/45	90	5,61
309**	Рис с грибами	150	3,64
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96
361**	Чай с сахаром	182	0,06
Итого завтрак		549	14,21

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
367**	Салат из овощей с сыром	60	2,80
72**	Фаршированные котлеты	200	1,02
ТТК №36	Котлеты из куриного филе	90	6,30
216**	Карпась тушенный с овощами	130	3,11
ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90
ГП	Хлеб пшеничный	47	4,41
242**	Квас из чёрной смородины	200	0,14
ГП	Водочка 0,2 3,2% (в пищевых целях)	200	6,00
Итого обед		975	26,28

Подъем (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого подъем	
ТТК №20	Салат из свеклы 130/20	150	10,23
ГП	Сырок (в вафельной оболочке, пропитанный шоколадом)	200	5,40
Итого подъем		350	15,63

Итого за день		Итого белок		Итого жир		Итого углеводы		Итого энергия		Итого витамин А		Итого витамин В1		Итого витамин В2		Итого витамин С		Итого кальций		Итого магний		Итого фосфор		Итого железо	
		14,21	26,28	14,49	79,16	489,99	82,75	0,14	0,12	9,24	65,88	74,79	273,84	2,92											

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Продукты	№ рецептуры*	Планирование блюд	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/г				
				белок	жир	углеводы		A, мг/100г	B1, мг/100г	B2, мг/100г	Ca, мг/100г	K, мг/100г	Mg, мг/100г	Na, мг/100г	Фосфор

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
ТП	Бюджет 2,5 % молочных (1шт)	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,90	142,50	0,16
144**	Сметан. натуральной	75	7,57	11,40	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,55	1,39
113**	Хлебцы из ржаной с отрубями 140/10	150	5,17	4,74	15,14	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,55	0,47
ТП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ТП	Пшеника	14	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**	Вид с отрубями	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,30	2,40	4,40	0,36
ИТОГО ЗАВТРАК		624	21,70	21,66	92,20	664,40	212,74	0,16	0,49	5,65	438,23	61,00	456,70	2,76

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
54**	Суп/буль. свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
ТТК №23	Суп-пюре с грибами 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,64	8,54	30,8	0,52
179**	Пюре из картофеля 20/130	200	23,13	21,99	35,29	440,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	10	2,04	0,36	10,08	50,36	0,00	0,04	0,03	0,00	13,51	14,11	43,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	45	1,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	20,25	0,50
270**	Паштет из печени свиновая	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
231**	Несоленая	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ОБЕД		860	31,53	32,77	111,88	834,13	365,60	0,28	0,15	115,58	121,15	118,41	439,70	7,19

ПОДЛИННИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)														
42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	21,4	439,92	0,03	0,048	2,632	14,394	18,238	26,712	0,636
54-10	Омлет из куриных яиц	100	8,47	12,00	2,30	120,33	122,00	0,04	0,27	0,20	79,33	11,33	135,35	1,40
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	18,03	70,52			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
54-60н	Компот из яблок	200	0,30	0,10	16,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
ИТОГО ПОДЛИННИК		390	11,61	12,47	35,64	296,85	566,00	0,08	0,34	5,32	206,72	42,86	191,54	2,56

6

Проект пищи	№ рецептур*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамини			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, рети. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	Ca, мг/сут	Калий	Магний	Фосфор	Железо

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
11**	Сыр порционный	13	3,48
10**	Молоко стывшее	10	0,08
ТЕХНОЛОГИЯ		130	8,15
111	Хлеб пшеничный	43	3,18
266**	Каша с молоком	180	3,07
231**	Яблоко свежее	120	0,48
Итого завтрак		518	20,99

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
22**	Каша из смеси овощей (капуста, брокколи, стручок)	60	0,65
78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40
187**	Тертая мякоть (говядина) (60/30)	90	7,54
303*	Каша пшеница вязкая	130	4,00
111	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90
111	Хлеб пшеничный	45	3,33
111	Сыр яблочный	200	1,00
111	Салаток (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
Итого обед		973	28,22

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-40	Маринованная отбивная с гарниром	150	7,9
242**	Каша из черной смородины	200	0,14
338*	Апельсиновый сок	120	1,08
Итого полдник		470	9,12

7

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг/ст				
				белок	жир	углеводы		A, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	Ca, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	34**	Кусочки свежее	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	16,20	8,40	18,00	0,30
	189**	Фруктовый салат на голландском масле 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
	207**	Вяленый отварной с мясом	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
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,60	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	20,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,60	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП	Печенье «Секрет Кухни»	36	2,17	3,60	26,64	147,60								
	ГП	Сок апельсиновый	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
	ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	260,00	7,00	18,00	1,00
	ГП		200												
		ИТОГО ЗАВТРАК	766	26,36	22,59	111,47	673,60	35,65	3,15	14,11	16,12	302,81	70,39	219,67	4,69
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	13**	Салат из свежих помидоров с ржаным луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,01	0,02	11,10	10,64	10,47	15,10	0,50
	62**	Коржи с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
	ГП/К6/27	Салат «Тюльпан» в масле с оливками 5/45	90	5,01	5,77	3,47	84,00	0,60	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,97	0,35	9,75	49,71	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,71	1,09
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	21,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,90	29,25	0,50	
	34-60/1	Компот из яблок	200	0,30	0,10	16,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
	ГП	Вареный картофель мюли	30	3,80	0,60	29,10	111,00								
	231**	Гречка-салатик	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		ИТОГО ОБЕД	914	26,40	19,97	119,62	708,91	76,28	0,32	0,32	50,07	168,25	128,15	282,89	7,44
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ГП/К6/31	Омлет с помидорами 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,03	164,74	2,02
	386**	Кефир	200	5,80	3,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
	338**	Рисовый салатик	150	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	16,90	13,50	3,30
		ИТОГО ПОДЛИННИК	500	14,85	16,77	53,27	397,12	58,48	0,33	0,57	16,96	279,00	88,93	339,24	5,50

8

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

		белок	жир	углеводы	А, ккал/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)														
54**	Творожок сладкий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,034	10,5	8,4	12	15,6	0,54
100	Пудинг из говяжьих сосис	5,15	6,08	3,17	1,50	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,99	188,42	2,30	
303**	Каша из овсяной гречки	1,50	4,38	5,01	20,52	146,00	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
20	Хлеб ржаной-пшеничный	1,36	0,24	6,72	34,00	0,09	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
111	Хлеб пшеничный	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,30	19,50	0,33	
200	Хлеб с молоком	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	153,22	21,34	124,56	0,48	
560														
ИТОГО ЗАВТРАК			18,05	15,86	66,10	312,20	135,40	0,30	0,42	23,86	29,79	119,80	456,97	6,83

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)														
16**	Салат из свежих овощей	60	0,45	3,5	1,4	40		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
108*	Суп картофельный с картофелем 150/30	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,97	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
216**	Каша из овсяной гречки	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,31	1,22
111	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
111	Хлеб пшеничный	45	3,32	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,90
54-130г	Панкек из сладкой выпечки	200	0,60	0,20	15,20	65,50	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
111	Молочко 0,2 1,2% (в выпечку/овсяной каше)	200	6,09	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	246,00	7,00	18,00	1,00
ИТОГО ОБЕД			28,24	40,75	98,89	688,80	282,24	3,33	14,35	115,75	410,27	107,47	362,57	8,82

ПОДАРИК (12% от суточной потребности пищевых веществ)														
54-60	Рыба отварная	40	4,8	4	0,3	36,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
1*	Рис отварной с маслом сливочным 20/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,35
111	Хлеб с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,80	92,80	0,41
338*	Трушки овсяные	105	0,42	0,32	10,82	49,35	0,00	0,02	0,02	5,25	19,95	12,60	16,80	2,42
ИТОГО ПОДАРИК			9,10	13,16	34,01	322,95	112,40	0,12	0,34	6,58	114,02	36,40	199,10	4,65

9

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)

45*	Каша из безглютеновой пшеницы с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,25	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТКВ26	Колбаса из куриного фарша	90	6,30	4,74	12,12	110,00		0,06	0,07	0,36	26,40	57,60	129,60	1,24
302*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,31
ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	14,00	0,00	0,09	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ТТ	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,09	0,02	0,00	8,00	5,60	26,60	0,44
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,60	0,03	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
231**	Группировка	100	0,40	0,20	10,10	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	1,30
Итого (всего) — по меню: 200г:		640												
Итого завтрак			15,57	11,96	112,81	621,79	140,65	0,16	0,40	57,41	92,41	117,69	287,17	5,65

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)

56**	Икра из рыбешки	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	31,88	0,44
66**	Плюс на свежей капусте с картофелем (с курицей) 200/75	215	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТКВ28	Дух (позитив) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	5,00	90,20	11,00	60,00	0,20
ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,05	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ТТ	Хлеб пшеничный	45	3,13	0,41	23,74	106,00	0,00	0,06	0,02	0,00	9,00	6,30	25,25	0,50
287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	30,80	21,60	90,20	0,90
ТТ	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
Итого обед		813	34,21	27,19	118,64	780,60	246,20	0,22	0,26	24,46	234,27	48,61	298,23	3,13

Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)

54-25*	Каша жидкая молочная рисовая	130	5,3025	5,4	28,7025	184,5	26,4	0,0525	0,15	0,6075	1,892025	27,9975	134,0025	0,42
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01	0,00	2,4	7,70	3	0,02
ТТ	Хлеб пшеничный	55	4,07	0,50	33,06	128,93	0,00	0,00	0,01	0,00	11,00	7,70	35,75	0,60
34-0**	Компот из вишни	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 полдник		415	9,75	13,25	72,20	422,23	39,48	0,06	0,18	5,11	175,40	44,89	162,75	1,23

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

	белки	жир	углеводы	клетчатка	В1, мг/сут	В2, мг/сут	Смг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
54**	Помидоры свежие	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
184**	Котлеты говяжьи 85/15	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,16	18,84	129,36	3,24
209**	Картофель в мундире	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
111	Хлеб пшеничный	2,99	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,98	22,75	0,39
113	Чай с шиповником	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	2,70	2,70	0,49	0,49
231**	Яблоко свежее	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
111	Молоко 0,2 %ж (кисломолочный напиток)	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ИТОГО ЗАВТРАК		28,69	33,41	96,89	795,73	214,74	3,31	16,23	100,10	308,57	80,06	262,10	10,97
весов (порция — по меню 200г)													

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		весов (порция — по меню 700г)												
39**	Салат из свеклы с сахаром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77
72**	Резанная ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	43,38	0,74
113	Мясо тушеное (говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
207**	Наварин суповый 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
111	Хлеб ржаной-пшеничный	28	1,90	0,24	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
111	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,05	0,03	0,00	10,00	7,00	33,80	0,35
204**	Копченый напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,04	90,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	96,00	0,14
231**	Ветчинка	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ОБЕД		878	33,96	25,57	111,79	798,00	215,50	0,32	0,50	22,97	304,62	125,14	431,46	7,25
весов (порция — по меню 700г)														

ПОЛДНИК (17% от суточной потребности пищевых веществ)		весов (порция — по меню 400г)												
113	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	9,36	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29
111	Блюдо 2,5 % жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ПОЛДНИК		400	14,83	13,52	51,09	379,00	42,50	0,31	0,25	11,53	269,90	81,41	340,20	4,65

11

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

Дополнительно в меню: количество, размер, количество и наименование ингредиентов (суп/салат) по СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/г*				
	белок	жиры	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мкг/г	В2, мкг/г	С, мкг/г	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Дополнительно: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (салат) — 25% от суточной потребности (СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20)	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Дополнительно: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (салат) — 25% от суточной потребности (СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20)	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3		
Дополнительно: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (салат) — 25% от суточной потребности (СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20)	20,11	20,21	84,01	595,00	179,9	0,32	0,36	20	284,00	284,00	64	3,4		

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

Дополнительно в меню: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (суп/салат) по СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/г*				
	белок	жиры	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мкг/г	В2, мкг/г	С, мкг/г	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Дополнительно: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (салат) — 35% от суточной потребности (СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20)	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Дополнительно: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (салат) — 35% от суточной потребности (СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20)	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2		
Дополнительно: количество, размер, наименование и наименование ингредиентов (салат) — 35% от суточной потребности (СнПдИФ 2.3.12.4.1590.20)	27,21	27,21	118,08	799,16	249	0,39	0,38	20	278,00	272	398	7,9		

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОДЛИНК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/ мкг	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Доля белка в пищевых ингредиентах, согласно этикеткам и информации производителя (г/100г) по Стандарту 2.372.4.1590.20	77	79	33,5	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Доля белка в пищевых ингредиентах, согласно этикеткам и информации производителя (г/100г) по Стандарту 2.372.4.1590.20	11,55	11,45	40,25	352,5	165	0,18	0,21	9	165	169	37,5	1,8	
Доля белка (5% от фактической потребности потребителей в белке) — специальное значение на 10 лет	11,36	11,20	30,50	337,75	0,00	0,18	0,10	18	200,00	55	242	7	