



MIT

[illegible]

28.07.2025
МО Туапсинский округ

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

ВЗРА: 1 // ДЕНЬ: 1

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТП	Молот 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,05	0,11	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
П1**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,14	0,14	118,29	35,94	75,00	0,15	
ТТКС661	Ванильный со ступенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	
ТП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
		510														

пищевых веществ															суточной потребности	
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44		
ТТК №62	Суп-лапша с курицей 200/25	225	4,42	6,90	10,45	135,09	97,60	0,04	0,03	0,40	22,84	8,54	30,08	0,52		
ТТКС677	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,20	0,20	14,18	5,14	4,40	0,94	
231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		вес(г)/порция не менее 700г														
ИТОГО ОБЕД		895	28,34	30,22	123,78	875,19	185,75	0,33	0,32	29,98	152,32	140,37	358,23	8,01		

полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00			
1*	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,18	6,89	13,70	126,12	36,80	0,03	0,02	0,00	7,73	3,87	20,70	0,33			
ТТКС678	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	88,20	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
		360															
ИТОГО ПОЛДНИК			7,92	11,37	40,78	288,42	313,20	0,10	0,26	77,00	58,63	23,57	116,40	4,11			

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

ЦЕЛДЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак 1 // День: 2																		
суточная потребность потребления пищевых веществ)		всего (порция не менее 500г):																
		60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30	всего (порция не менее 500г):	270,96	4,12	
54**	Омлет свежий	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81				
318*	Финн тины тушеное в соусе 50/50	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				
305*	Рис припущенный	20	0,24	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	1,61	12,67	40,40				0,40
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,69	0,20	12,32	55,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,40	3,08	14,30	0,24				
ТП	Хлеб пшеничный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26				
ТП	Сок в асортменте	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60				
231**	Ванна	632																
						542,95	41,07	0,16	0,16	16,55	57,82	108,03						

пищевых веществ														
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,98	16,98	0,28
78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
ТТКС83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
207**	Макарона отварные 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
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	36	2,76	0,32	20,10	96,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,20	5,04	23,40	0,40
241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
ТП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
		956												
всего(порция - не менее 700г)			37,60	33,54	119,11	1 008,64	237,85	0,37	14,48	19,34	357,84	129,33	396,76	8,47
ИТОГО ОБЕД														

естьочной потребности пищевых вещств)		всего (порция - не менее 300г):															ИТОГО ПОЛДНИК
ТТКС88	Пирогный бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70			
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	10,98	0,03	0,08	0,71	9,86	1,56	2,52	0,21			
231**	Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		330															
			6,86	10,18	34,65	337,00	83,88	1,63	0,48	1,79	159,06	8,86	90,72	1,91			

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,рет экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ДЕНЬ: 1 // ДЕНЬ: 4															
суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Суп из овощей (капусты, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	ТТК№67	Котлеты Кушние	90	11,43	19,57	12,57	268,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	207**	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,35
суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
	всего(норма не менее 500г):		530	22,22	28,40	82,91	659,23	145,00	0,29	0,20	80,53	54,71	72,54	235,20	6,32
ИТОГО ЗАВТРАК															
потребности потребления пищевых веществ	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	108**	Суп картофельный с капустой 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
	ТТК№75	Плов из говядины 70/30	200	22,33	22,80	39,60	448,80	262,00	0,09	0,14	1,80	19,40	42,89	223,20	2,81
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46
от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №195	Компот из ягод замороженных	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39
	всего(норма не менее 700г):		732	31,52	27,36	103,80	791,73	287,90	0,26	0,28	35,67	88,27	100,46	380,82	6,03
ИТОГО ОБЕД															
от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№76	Винегрет со спущенным молоком 130/20	150	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57
	386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
всего (норма не менее 300г):			350	16,70	15,99	61,34	395,50	40,00	0,25	0,50	1,54	358,29	63,94	331,22	1,77
ИТОГО ПОЛДНИК															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
ЦЕЛЬ: 1 // ДЕНЬ: 5																		
суточной потребности в пище			суточной потребности в питательных веществах															
54**		Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	0,54		
144**		Омлет натуральный	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	2,78		
ТП		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	0,36		
ТП		Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,00	0,00		
ТП		Трапеза	34	2,05	3,40	25,16	139,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
264**		Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	0,13		
231**		Ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого завтрак			564	24,89	30,30	81,55	643,24	361,22	0,19	0,69	11,91	243,60	50,20	338,66	4,03	4,03		
весов (порция не менее 500г):																		

суточной потребности в пище															
питательных веществ															
54-133	Салат из свежих овощей	60	0,83	2,70	4,60	45,60	0,68	0,01	0,02	2,28	19,20	10,80	21,60	0,70	0,70
72**	Рассольник домашний	200	1,62	4,08	9,60	84,00	104,00	0,08	0,04	6,50	23,32	19,34	45,38	0,74	0,74
ТТКС№69	Жаркое по-домашнему (свинина) 70/130	200	14,05	33,71	30,81	437,60	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	4,24
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,44
ТП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	1,40
231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30
ТП	Вареное «золотое» мясо	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД				24,11	46,01	121,41	902,30	104,68	0,41	0,39	46,82	122,24	122,55	454,68	10,95

суточной потребности в пище															
питательных веществ															
3*	Бутерброд с сыром 10/5/15	50	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49	0,49
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	0,36
ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	1,00
ИТОГО ПОЛДНИК				11,92	14,71	37,91	372,80	59,00	0,04	14,07	4,61	391,98	18,61	117,96	1,85

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

16.11.21 ДЕНЬ 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
БЕЛКИ: 2 // ЖЕНЬ:8														
11**	Сыр порционный	15	3,45	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 150/20	170	21,86	16,49	24,47	314,50	52,17	0,06	0,30	0,29	228,00	32,64	296,80	0,88
ТТ	Хлеб ржаног-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
ТТ	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,18	11,20	50,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,60	19,21	112,10	0,43
231**	Ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
		510				649,10	145,33	0,15	0,63	2,61	582,31	73,37	573,68	2,15
ИТОГО ЗАВТРАК:			32,58	28,55	71,16									

Суточная потребность потребления пищевых веществ														
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44
108*	Суп картофельный с капустой 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115,00	16,84	0,08	0,06	4,60	26,72	20,28	57,78	0,94
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ТТ1	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	45,21	45,21	1,13
ТТ1	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
241**	Крем из сливок сухих/фруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
ТТ1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого (порция — не менее 700г!)		900				878,15	116,26	0,24	14,22	12,28	353,13	108,76	348,44	5,95

ИТОГО ОБЕД														
33,4827,9313,92...														

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминиз					Минеральные вещества, мг /сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ДЕЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																
потребности потребления пищевых веществ)																
54**	Остатки скармливаемые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30		
ТТ К882	Пшеница из зерна 70/130	200	17,00	11,26	35,73	352,50	45,00	0,05	0,12	0,52	42,13	43,50	185,63	1,97	0,00	
ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	
ТТ	Хлеб пшеничный	29	2,22	0,26	16,24	72,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,80	4,06	18,90	0,32	0,00	
ТТ	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,01	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	0,00	
261**	Чай с сахаром	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	
ТТ	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	699	27,50	18,40	81,32	632,60	51,00	0,07	0,16	5,46	307,99	64,22	243,05	3,80	0,00	
ИТОГО ЗАВТРАК																
36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	90,77	0,77	0,00	
66**	Пшеница из свежих капусты с картошкой (крупицей) 200/75	225	1,42	3,96	6,32	70,00	112,20	0,04	0,04	12,62	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	
187**	Теряем кожные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	92,14	1,20	0,00	
302**	Каша рисовая с гречневой	150	8,59	6,99	38,64	243,75	0,00	0,11	0,00	0,00	14,82	135,80	203,90	4,56	0,00	
ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	43,21	1,13	0,00	
ТТ	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	
ТТ	Хлеб пшеничный	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	0,00	
ТТ	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,00	0,00	
231**	Группа свежие	895	27,22	24,60	124,83	782,35	147,00	0,37	0,35	27,88	239,66	222,01	438,22	12,46	0,00	
ИТОГО ОБЕД																
144**	Омлет из курицы	150	15,14	22,86	2,76	276,00	343,22	0,08	0,52	0,24	112,30	18,90	249,06	2,78	0,00	
ТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,00	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	0,00	
ТТ	Хлеб пшеничный	38	2,91	0,34	19,70	95,00	0,00	0,00	0,03	0,00	7,60	5,32	24,70	0,42	0,00	
ТТ	Пшеница	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТ	Пшеница	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	0,00	
ТТ К882	Чай с молоком	452	26,14	28,52	69,62	657,64	353,22	0,13	0,73	1,57	106,78	58,74	411,77	4,74	0,00	
ИТОГО ПОДЛИННИК																
от суточной потребности потребления пищевых веществ)																

Прием пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
белок	жир				углеводы	A, рет. экв/ сут	B1, мг/сут		B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

ЕДЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,28	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	16,38	16,98	1,24	ИТОГО ЗАВТРАК	25,36
	ТТКС677	Котлеты из куриного филе	90	14,26	13,70	15,42	234,00	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24		
	207**	Масляные отбивные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	3,24	14,08	24,78	0,74		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,04	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	1,26		
	ТП	Сок в асортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60						
	ТП	Сок в асортименте	530														
		Итого (норма — не менее 500г)															
		ИТОГО ЗАВТРАК		25,36	20,68	90,34	595,44	140,65	0,18	0,34	14,41	68,08	121,18	240,63	4,96		

суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,00	0,04	0,02	10,50	8,40	12,00	15,60	0,54	ИТОГО ОБЕД	33,10
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64		
	ТТКС48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20		
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	45,21	1,13	0,44		
	ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТКС74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36		
	292**	Булочка слобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51		
		Итого (норма — не менее 700г)	760				874,24	246,31	0,36	0,21	45,06	149,95	95,87	275,51	4,82		

суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС661	Блинчики со сметанным соусом 130/20	130	10,90	10,99	53,34	295,50	0,00	0,17	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57	ИТОГО ПОДЛИННИК	11,44
	ТТКС678	Пантоник из цитронника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48		
		Итого (норма — не менее 300г)	310				354,20	88,20	0,18	0,20	72,14	128,19	38,64	153,92	2,05		

Сезон: Осень	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет	ЗАВТРАК	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	угле- воды:		А, рет. экв./ сут	В1, мг/ сут	В2, мг/ сут	С, мг/ сут	Каль- ций	Магний	Росфо	Желе- зо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (фактор — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Нормы питания (25% от суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней			23,76	21,26	87,38	625,22	123,99	0,22	1,98	27,06	206,77	92,69	329,85	4,69

Сезон: Осень	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет	ОБЕД												
		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		белок	жир	угле- воды		А, рет. экв/ сут	В1, мг/ сут	В2, мг/ сут	С, мг/ сут	Каль- ций	Магний	Росфо	Желе- зо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12		
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 35% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	823,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2		
Нормы обеды (35% от суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,80	28,65	121,23	847,62	185,13	0,34	3,11	34,56	185,55	129,41	370,32	7,70		

Сезон: Осень	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет	ПОЛДНИК	Минеральные вещества, мг/сут											
			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы			А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Кислород
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20			77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
			11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Потребность в пищевых веществах (фактор — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20														
Нормы полдника (15% от суммарной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней			12,53	14,01	50,35	377,53	144,77	0,42	3,16	19,30	188,85	40,79	189,14	2,80