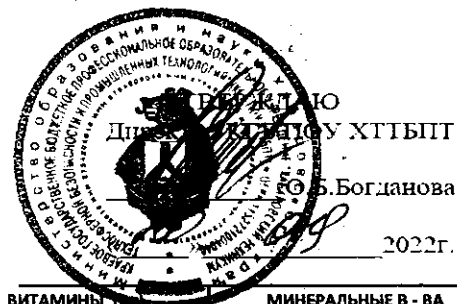


**ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

г. Хабаровск  
2022г.



День - 1		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	С	В1	А(экв.рет/су)	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Завтрак</b>														
120	суп молочный с макар.изд. с маслом слив.	250	5,91	6,7125	19,85	178,25	4,7676	0,12933	89,705	102,625	36,052	104,747	1,29	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	39,86	124,08	5,611	0,093	46,47	83,21	11,798	76,923	0,77	
3	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,67	3,623	0,057	43,83	54,165	12,173	58,33	1,55	
Итого за прием пищи		550	18	18,4	76,6	544	20,00%	14,0016	0,27933	180,005	240	60,023	240	3,61
<b>Завтрак -2</b>														
389	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,01	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
<b>Обед</b>														
21	салат из соленых огурцов с луком	100	1,27	7,03	3,83	54,1	2,65	0,224	130,7	23,27	13,44	28,24	0,6	
104	суп с мясными фрикадельками	250	7,7	9,2	17,001	142,1	3,72	0,081	32,7	17,4	24,3	70,89	0,88	
299	суфле из кур с соусом молочным	100	7,31	13,40	3,6	198,02	0,04	0,06	162,24	198	22,8	147,2	1,32	
316	овощи припущенные с маслом с маслом	220	6,90	6,20	5,8	126,52	15,1	0,18	34,36	155,6	20,2	91	1,4	
502	Напиток витаминный " Витошка"	200	0,72	0,28	42,6	172,62	2,99	0,009		23,1	2,44	23,36	1,04	
пр	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
пр	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		1040	34,97	37,76	136,341	1007,36	35,00%	24,50	0,434	360	424	101,58	452,55	8,07
<b>Полдник</b>														
пр	Йогурт	200	5,55	4,28	22,1	105	3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19	
пр	пряник детский	150	7,95	9,52	40,8	299	0,5	0,16	70,1	17,1	12,206	24,7	1,82	
Итого за прием пищи		350	13,5	13,8	62,9	404	16,00%	3,87	0,295	107,32	180,1	47,556	180,7	1,82
<b>Ужин</b>														
	рыбные фрикадельки с молочным соусом	100	7,4	8,65	4,69	154	0,07	0,056	63,8	131,3	24,06	24,14	0,44	
	каша гречневая рассыпчатая	220	7,8	8,46	28,45	188,2		0,25	45,4	91,2	23,16	8,11	0,34	
	кисель из варенья	200	0,066	0,05	32,12	139,6	12,015			7,5	0,72	3,7	0,21	
пр	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		600	17,636	17,46	79,75	552,8	20,00%	12,085	0,306	216,52	236,9	57,84	230,75	3,14
<b>Ужин-2</b>														
пр	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,05	0,08	36	59	18	60	0,47
<b>Итого за день</b>		<b>2940</b>	<b>90,01</b>	<b>92,03</b>	<b>383,03</b>	<b>2719,96</b>	<b>100,00%</b>	<b>70,01</b>	<b>1,40</b>	<b>899,85</b>	<b>1200,00</b>	<b>300,00</b>	<b>1200,00</b>	<b>18,01</b>

\_\_\_\_\_

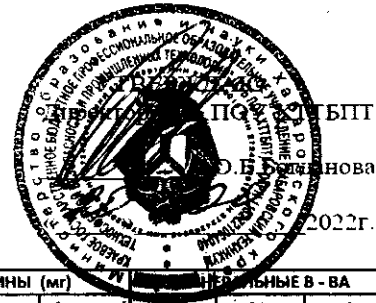


ХТТБПТ

Богданова

2022г.

День -2		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА		
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )		С	В1	А(экв.рети)	Са	Mg	Р	Fe		
		<b>Завтрак</b>														
199	175	каша "дружба" молочная с маслом	250	8,94	7,52	27,6	146,59			0,036	170	158	36,6	64,84	0,432	
112	338	фрукт	120	1,5	0,5	20,1	95	10	0,33		17,6	9,9	12,1	2,42		
1	3	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,67	3,623	0,057	43,68	54,165	12,173	58,33	1,55		
411	377	чай с сахаром	200	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03			10	1,3	2,5	0,28		
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>20,07</b>	<b>18,017</b>	<b>76,52</b>	<b>544,01</b>	<b>20,00%</b>	<b>13,653</b>	<b>0,423</b>	<b>213,68</b>	<b>239,765</b>	<b>59,973</b>	<b>137,77</b>	<b>4,682</b>	
		<b>Завтрак -2</b>														
418	389	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9		
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>		<b>20,30</b>	<b>136,00</b>	<b>5,00%</b>	<b>3,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>60,00</b>	<b>15,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,90</b>	
		<b>Обед</b>														
13	71	огурец свежий порц.	80	0,69	3,6	2,13	60,57	8,55	0,0261		19,65	11,97	36,03	0,21		
80	96	рассольник по ленинградски на бульоне	250	2,396	6,132	20,312	134,19	6,68	0,105	20,1	55,06	28,64	103,72	0,728		
307	383/п	пудинг из говядины	100	12,90	13,42	1,38	294,3	0,24	0,08	94	248,8	26,8	156,4	1,54		
148	143	рагу из овощей	220	3,32	12,97	33,22	153,12	14,86	0,08	64	118,4	17,2	74,6	0,566		
391	506	кисель с пребиотиком " Витошка"	200	0,25	0,16	22,87	90,2	1,42	0,112		11,93	2,81	5,1	0,94		
пр	п/п	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1		
пр	п/р	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210		0,03		6,9	7,6	14,1	0,33		
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>940</b>	<b>30,63</b>	<b>37,93</b>	<b>143,422</b>	<b>1046,38</b>	<b>35,00%</b>	<b>31,75</b>	<b>0,4631</b>	<b>178,1</b>	<b>483,74</b>	<b>105,82</b>	<b>495,95</b>	<b>7,414</b>	
		<b>Полдник</b>														
437	409	пирожки из сдобного теста с начинкой джем	100	6,012	8,98	35,7	269	0,18	0,018	64	17,6	11,16	107,29	1,84		
420	386	ряженка порц.	200	5,55	4,28	22,1	105	3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19		
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>11,56</b>	<b>13,26</b>	<b>57,8</b>	<b>374</b>	<b>15,00%</b>	<b>3,55</b>	<b>0,153</b>	<b>101,22</b>	<b>180,6</b>	<b>46,51</b>	<b>263,29</b>	<b>2,03</b>	
		<b>Ужин</b>														
244	217	вареники ленивые с соусом молочным	300	19,404	17,868	56,23	443,81	2,48	0,56	371	160,6	43,5	190,88	1,86		
412	376	чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	29	3,04			9,4	1,3	2,4	0,32		
пр	п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71		0,03		6,9	9,9	14,1	0,33		
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>21,844</b>	<b>18,178</b>	<b>77,82</b>	<b>543,81</b>	<b>20,00%</b>	<b>5,52</b>	<b>0,27</b>	<b>371</b>	<b>176,9</b>	<b>54,7</b>	<b>207,38</b>	<b>2,51</b>	
		<b>Ужин-2</b>														
	386	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,03	0,08	36	59	18	60	0,47	
		<b>Итого за день</b>	<b>2790,00</b>	<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>100,0%</b>	<b>70,00</b>	<b>1,40</b>	<b>900,00</b>	<b>1200,01</b>	<b>300,00</b>	<b>1200,4</b>	<b>18,01</b>	



День - 3		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)							
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	С	В1	А(экв.рет/	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак														
391	Пельмени пром.произв.	270	12,78	15,5	32,91	318,15	10,02	0,14	180	152,1	37,18	59	0,97	
382	Какао с молоком и витамином С	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4,02	0,03		81,67	13	167	2,4	
n/n	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		550	18,75	18,47	76,6	544,35	20,00%	14,04	0,17	180	240,67	60,08	240,1	3,7
Завтрак -2														
389	сок фруктовый/напиток витаминизированный	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
Обед														
45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	0,31	103,5	83	28,32	16	0,52	
87	щи из свежей капусты с картофелем	250	12,1	5,12	9,1	116,82	17,72	0,0383		98,6	11,02	62,37	0,57	
296	биточки/котлеты/ запеченные из филе птицы	100	5,22	15,77	6,73	131,6	1,44	0,045	93	130,02	15,8	137,1	0,71	
144	рис отварной с овощами	200	6,05	4,29	21,65	153,9	4,96	0,038	118,5	54,6	15,1	72,13	0,44	
349	комлот из кураги	200	0,80	0,018	25,0	141,63	0,36	0,0015		23,86	16,4	12,36	0,63	
n/n	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
n/n	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		1020	36,57	32,928	134,47	952,07	35,00%	24,50	0,4928	315	419,98	105,04	420,06	6,3
Полдник														
424	булочка домашняя	100	7,955	9,58	35,45	303	0,01	0,0068	98,5	17,2	12,7	36	1,66	
386	Йогурт	200	5,55	4,28	22,1	105	3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19	
Итого за прием пищи		300	13,505	13,86	57,55	408	15%	3,38	0,1418	135,72	180,2	48,05	192	1,85
Ужин														
71	огурец свежий порц.	80	0,69	3,6	2,13	60,57	8,55	0,0261		19,65	11,97	36,03	0,21	
202	макаронные изделия отварные	200	5,72	11,6	22,34	102,41		0,0103	138,42	218	13,28	179,43	0,67	
232	Рыба/минтай/запеченный в сметан.соусе	150	10,22	10,41	14,23	225,27	0,009	0,127	130,8	11	16,01	61,5	1,13	
505	кисель с витаминами и кальцием " Витошка"	200	0,09	0,036	18,59	109,33	1,03	0,0054		11,02	9,76	7,58	0,27	
n/n	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		710	19,09	25,946	71,78	568,58	20%	9,589	0,1688	269,22	266,57	60,92	298,64	2,61
Ужин-2														
338	Фрукт	200	1,8	0,8	22,3	111	15	0,42		32,6	11	13,2	2,64	
Итого за день		2980	90,00	92,00	383,00	2720,00	100%	70,01	1,400	899,94	1200,02	300,09	1200,00	18,00



Директор  
И.И. Иогданова  
2022г.

День - 4		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг/100г) МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА							
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	С	В1	А(эв.рет)	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Завтрак</b>														
208	запеканка из макарон с творогом	280	10,5	7,85	28,5	239,6	12,55	0,126	131,5	158,67	5,95	35,28	1,18	
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,6	2,67	28,4	155,2	1,45	0,03	9	58,13	29,33	132	1,3	
1	Бутерброд с маслом(батон) 80/20	100	3,9	7,9	19,8	149,2		0,124	79,5	23,2	24,72	72,72	1,12	
Итого за прием пищи		580	18	18,42	76,7	544	20,00%	14	0,28	220	240	60	240	3,6
<b>Завтрак -2</b>														
389	сок фруктовый/напиток витаминизированный	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
<b>Обед</b>														
24	салат из св. помидор и огурцов с маслом	100	0,93	6,13	2,87	60,41	4,05	0,04	166	64,67	6,68	26,33	0,23	
102	суп картофельный гороховый	250	10,28	11,01	16,75	170,63	5,1	0,22	42,3	142,6	2,2	104,6	0,8	
364/П	Азу	200	11,16	17,82	14,34	270,39	6,55	0,19	106,7	177,001	44,72	122,93	1,19	
349	компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,3	47,26	196,38	0,8	0,02		5,84	33	46	0,65	
пр	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
пр	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		830	35,04	36,91	144,73	1011,81	35,00%	16,5	0,49	315	420,011	105	419,96	6,3
<b>Полдник</b>														
385	молоко кипяченое	250	5,1	4,08	22,08	105,3	10,45	0,203	36,5	162,8	32,4	143,9	1,04	
424	булочка домашняя	100	7,955	9,58	35,45	303	0,01	0,0068	98,5	17,2	12,7	36	1,66	
Итого за прием пищи		350	13,055	13,66	57,53	408,3	15%	10,46	0,2098	135	180	45,1	179,9	2,7
<b>Ужин</b>														
16	колбасные изделия отварные	100	11,36	11,25	8,6	202,85			98	64,4	17,95	73,95	1,63	
321	капуста тушеная	220	4,2	6,84	46,41	241,235	10,47	0,07	97,87	160,3	27,75	173,7	1,75	
377	чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	29	3,04			9,4	1,3	2,4	0,32	
пр	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		600	18	18,4	76,6	544,085	20%	13,51	0,07	195,87	241	56,9	264,15	4,03
<b>Ужин-2</b>														
386	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,03	0,08	36	59	18	60	0,47
Итого за день		2760	90,00	92,00	383,00	2720,00	100,00%	70,00	1,14	901,87	1200,01	300,00	1200,01	18,00



КТТБП

Богданова

2022г.

День - 5		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводь	( ккал )	С	В1	А(экв.рети)	Са	Mg	Р	Fe	
Завтрак														
210/306	Омлет с зел горошком	270	17,63	22,05	32,85	318,57	7,815	0,09	254,2	150,32	37,7	230,2	2,51	
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,077		158,67	29,33	132	2,4	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		550	23,6	25,02	76,54	544,77	20%	7,845	0,167	254,2	315,89	76,93	376,3	5,24
Завтрак -2														
389	сок фруктовый/витаминизированный напиток " В	200	0,28		20,30	136,00		3,50	0,007		60	15	36	0,9
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
Обед														
27	Салат из помидор и слад.перцем.	100	1,11	6,18	4,62	78,56		12,30	0,09		17,21	17,62	32,12	0,5
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,19	5,88	14,1	118,08		6,21	0,06		41,34	31,44	63,63	0,41
284	картофельная запеканка с печенью	200	16,51	17,59	35,72	273,84		4,28	0,28	257,44	156,8	22,84	131	1,01
342	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,49	167,52		1,71	0,0045		13,01	7,98	9,1	0,945
п/п	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104			0,06		23	10,8	106	3,1
п/п	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210					6,9	7,6	14,1	0,33
Итого за прием пищи		920	31,04	31,46	141,44	952	35%	24,50	0,4945	257,44	258,26	98,28	355,95	6,295
Полдник														
410	ватрушка с творогом	100	11,2	16,3	35,68	326,74		10,5	0,05	161,13	194,28	24,24	90,48	0,75
386	йогурт питьевой	200	5,55	4,28	22,1	105		3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19
Итого за прием пищи		300	16,75	20,58	57,78	431,74	15%	13,87	0,185	198,35	357,28	59,59	246,48	0,94
Ужин														
209	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63			0,03	100	22	1,8	70,01	0,73
143	Рагу из овощей с кабачками	300	8,88	9,22	25,6	328,37		5,24	0,1	90	146,04	34,32	80,76	0,72
376	чай с медом	200	0,2	0,018	24,28	82,12		0,04			8,03	3,11	7,2	0,2
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71					6,9	9,9	14,1	0,33
Итого за прием пищи		620	16,53	14,138	64,65	544,49	20%	5,28	0,13	190	176,07	39,23	172,07	1,98
Ужин-2														
338	фрукт	200	1,8	0,8	22,3	111	5%	15	0,42		32,6	11	13,2	2,64
Итого за день		2790	90,00	92,00	383,01	2720,00	100%	70,00	1,40	899,99	1200,10	300,03	1200,00	18,00



Директору ИТТБПТ

О.Б. Богданова

2022г.

День - 6		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория < от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводи	( ккал )	С	В1	А(экв.р)	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак														
188	запеканка рисовая с творогом	270	13,27	15,15	29,97	344,07	12	0,049	397	148,8	29,82	92,9	1,35	
497/П	Какао с молоком сгущенным	200	2,88	3,54	17,5	130,6	1,5	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		550	18,52	18,99	61,96	545,67	20%	14	0,069	404	251,2	49,22	171,1	1,74
Завтрак - 2														
389	сок фруктовый/витаминизированный напиток " Витош	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	0,82	6,2	8,76	97,32	3,7	0,02		23,96	11,2	31	0,36	
84	Борщ с фасолью	250	1,8	4,98	8,13	105,48	1,5	0,08		33,98	22,2	47,43	0,93	
294	биточки рубленые из индейки	100	18,83	14,61	10,183	241	0,4	0,07	93,7	155,59	20,9	127,14	0,6	
312	Картофельное пюре	200	4,1	5,1	27,02	156,3	5	0,54	144,2	51	35,6	102,6	1,14	
388	напиток из шиповника	200	0,8	0,35	19,07	78,2	###	0,02		18	2,7	2,8	0,53	
п/п	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		1020	37,42	32,89	126,49	992,3	35%	###	0,77	237,9	312,43	111	431,07	6,63
Полдник														
	Кондитерское изделие	150	7,95	9,52	40,8	299	0,5	0,16	70,1	17,1	12,206	24,7	1,82	
385	молоко кипяченое	250	5,1	4,08	22,08	105,3	10	0,203	36,5	162,8	32,4	143,9	1,04	
Итого за прием пищи		400	13,05	13,60	62,88	404,3	15%	###	0,363	106,6	179,9	44,606	168,6	2,86
Ужин														
373/П	Голубцы ленивые	120	4,77	13,05	48,09	228,13	5,7	0,067	70,1	218,3	14,95	305,72	4,48	
171	каша гречневая рассыпчатая	220	7,8	8,46	28,45	188,2		0,025	45,4	91,2	23,16	8,11	0,34	
506	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,17	0,1	13,2	78,6	1,74	0,015		21,07	14,07	5,3	0,25	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		620	15,11	21,91	104,23	565,93	20%	7,41	0,107	115,5	337,47	62,08	333,23	5,4
Ужин-2														
386	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12	0,08	36	59	18	60	0,47
Итого за день		2990	90,00	92,00	383,00	2720,00	100%	###	1,40	900,0	1200,00	299,91	1200,00	18,00



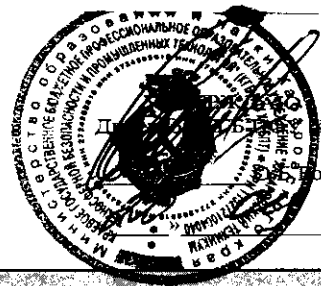
ХТГЫП

Б. Богданова

2022г.

День - 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория: от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	С	В1	А(экв.рет/сут)	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>														
16	колбасные изделия/сосиска,сарделька/ отварные	100	9,36	11,25	8,6	161,55			98	64,4	17,95	73,95	1,63	
171	каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	6,02	5,82	45,6	230,2		0,2	44,05	18,6	20,12	80	3,38	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
378	какао с молоком и витаминами	200	3	3,8	15,31	102	1,28	0,042	40,2	118	8,18	90,1	0,4	
Итого за прием пищи		580	20,75	21,17	84	564,75	20%	1,28	0,242	182,25	207,9	56,15	258,15	5,74
<b>Завтрак -2</b>														
389	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,59	8,58	8,01	88,68	11,7	0,09	112	36,36	11,06	43,92	0,52	
112	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,02	6,96	15,14	102,84	5,8	0,12	95	101,6	18,54	48,11	0,75	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	15,92	18,39	24,5	370,26	2,06	0,2	108,13	200,6	50,07	201	0,88	
342	компот из яблок с апельсинами	200	0,29	0,21	28	115	2,09	0,023		20,4	17,96	8,27	0,72	
п/п	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		920	31,89	35,79	139,16	990,78	35%	21,65	0,493	315,13	388,86	105,23	421,4	6,3
<b>Полдник</b>														
386	кефир порц.	200	5,55	4,28	22,1	105	3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19	
п/п	кондитерские изделия/пряник/	150	7,95	9,52	40,8	299	0,5	0,16	70,1	17,1	12,206	24,7	1,82	
Итого за прием пищи		350	13,50	13,80	62,90	404	15%	3,87	0,295	107,32	180,1	47,556	180,7	2,01
<b>Ужин</b>														
234	биточек рыбный	100	12,06	8,89	12	162	0,52	0,02	104	92,4	35,2	74,08	0,92	
125	картофель отварной	200	4,6	10,8	29,51	218	25,13	0,12	114,5	79,64	11,2	88,6	1,44	
376	чай с вареньем или протертой ягодой	200	0,09	0,05	6,99	73,2	0,18			10,1	1,3	4,68	0,39	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		580	19,12	20,04	62,99	524,2	20%	25,83	0,14	218,5	189,04	57,6	181,46	3,08
<b>Ужин-2</b>														
385	молоко кипяченое	200	4,8	3,96	21,05	100,3	5%	9,85	0,186	34,8	157,9	31,4	139,4	0,98
<b>Итого за день</b>		2830	90,34	94,76	390,40	2720,03	100%	65,98	1,3630	858,00	1183,80	312,94	1217,11	19,01





Д.Т.Т.П.Т.

О.И.И.И.И.

2022г.

День - 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	С	В1	А(экв.рет/сут)	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак														
п/п	Пельмени пром.произв.	250	5,91	19,2	30,6	148	6,3	0,2	136,17	104,2	34,8	14,6	0,16	
3	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,67	3,623	0,057	43,83	54,165	12,173	58,33	1,55	
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4,02	0,03		81,67	13	167	2,4	
	Итого за прием пищи	550	18	30,857	76,69	544,87	20%	13,943	0,287	180	240,035	59,973	239,93	4,11
Завтрак -2														
389	сок фруктовый/напиток витаминизированный	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
	Итого за прием пищи	200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
Обед														
49	Салат из капусты и сладким перцем	100	0,8	5,36	4,18	83,6	8,72	0,0141		84,28	21,5	18,9	0,54	
153/п	суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	130,78	4,08	0,11	115	75,35	31,05	115,7	0,28	
267	Шницель из свинины	100	7,63	11,62	16,62	241,05		0,13	121,3	123	45,03	118,51	0,9	
128/139	сложный гарнир (карт.пюре и капуста тушен.)	200	6,6	5,65	8,958	92,25	4,66	0,083	78,22	98,3	0,88	57,1	0,62	
342	компот из яблок с лимоном	180	0,216	0,12	27,34	91,32	2,148	0,11		22,91	11,11	5,8	0,52	
п/п	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
	Итого за прием пищи	1000	34,766	32,68	133,738	953	35%	19,608	0,493	314,52	433,74	127,97	436,11	6,29
Полдник														
385	молоко кипяченое	250	5,1	4,08	22,08	105,3	10,45	0,203	36,5	162,8	32,4	143,9	1,04	
410	ватрушка с сыром	100	7,955	9,58	35,45	303	0,01	0,0068	98,5	17,2	12,7	36	1,66	
	Итого за прием пищи	350	13,055	13,66	57,53	408,3	15%	10,46	0,2098	135	180	45,1	179,9	2,7
Ужин														
399/п	оладьи из печени	100	8,9	5,4	29,12	248,7	10,44	0,172	220,31	128,14	21,88	175,11	1,32	
171	каша пшеничная рассыпчатая	200	5,87	3,49	32,06	221,6		0,159	14,19	82,275	0,576	56,3	1,61	
376	чай с сахаром	200	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03			10	1,3	2,5	0,28	
п/п	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
	Итого за прием пищи	580	18,28	10,2	87,6	602,05	20%	10,47	0,331	234,5	227,315	33,656	248,01	3,54
Ужин-2														
	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,05	0,08	36	59	18	60	0,47
	Итого за день	2880	90,00	92,01	383,00	2720,02	100%	70,03	1,401	900,02	1200,09	299,70	1199,950	18,010



УХТГБПТ

Б. Богданова

2022г.

День - 9		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
№ ТК	Возрастная категория : от 12 лет и старше	порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Mg	Р	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
214	омлет с морковью	250	10,44	7,84	17,009	270,65	8,41	0,06	224,1	133,59	23,5	124,294	1,71	
	Бутерброд с маслом(батон) 80/20	100	3,9	7,9	19,8	149,2		0,124	79,5	23,2	24,72	72,72	1,12	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	39,86	124,08	5,611	0,093	46,47	83,21	11,798	76,923	0,77	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>17,94</b>	<b>18,44</b>	<b>76,669</b>	<b>543,93</b>	<b>20%</b>	<b>14,021</b>	<b>0,277</b>	<b>350,07</b>	<b>240</b>	<b>60,018</b>	<b>273,937</b>	<b>3,6</b>
	<b>Завтрак -2</b>													
	сок фруктовый/овощной	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,28</b>		<b>20,30</b>	<b>136,00</b>	<b>5,00%</b>	<b>3,50</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>60,00</b>	<b>15,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,90</b>
	<b>Обед</b>													
48	Салат витаминный/морковь с яблоком/	100	2,86	6,23	9,91	62,22	6,42	0,013		16,5	41,92	18,32	0,58	
113	суп - лапша домашняя	250	3,44	6,15	13,9	181	2,88	0,081	98,75	114,48	13,93	67,11	0,71	
290	курица в соусе с томатном	100	9,03	9,88	6,84	202,07	1,05	0,07	42,33	90,35	11,72	88,11	0,45	
302	каша ячневая рассыпчатая с луком и маслом	200	6,46	11,5	22,46	96,57	4,5	0,0638	40,3	39,65	10,92	124,23	0,69	
349	компот из кураги	200	0,36	0,04	24,2	96,04	0,8	0,0015		92,87	8,3	19,22	1,29	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>1020</b>	<b>33,22</b>	<b>35,45</b>	<b>140,82</b>	<b>951,9</b>	<b>35%</b>	<b>15,65</b>	<b>0,2763</b>	<b>181,38</b>	<b>367,25</b>	<b>105,19</b>	<b>418,77</b>	<b>7,15</b>
	<b>Полдник</b>													
386	йогурт питьвой	200	5,55	4,28	22,1	105	3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19	
410	ватрушка с творогом	100	11,2	16,3	35,68	326,74	10,5	0,05	161,13	194,28	24,24	90,48	0,75	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>16,75</b>	<b>20,58</b>	<b>57,78</b>	<b>431,74</b>	<b>15%</b>	<b>13,87</b>	<b>0,185</b>	<b>198,35</b>	<b>357,28</b>	<b>59,59</b>	<b>246,48</b>	<b>0,94</b>
	<b>Ужин</b>													
143	рагу овощное	250	10,54	10,135	12,11	217,89	2,7	0,139	132,27	54,335	10,28	70,36	1	
241	Говядина отварная	100	6,64	6,255	10,3	220,44	1,42	0,08	37,97	21,6	14,47	97,1	0,84	
345	напиток из ягод/черная смородина/	200	0,46	0,04	28,23	36,04	3,75	0,02		60	29,5	30	0,6	
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>20,01</b>	<b>16,73</b>	<b>65,13</b>	<b>545,37</b>	<b>20%</b>	<b>7,87</b>	<b>0,239</b>	<b>170,24</b>	<b>142,835</b>	<b>64,15</b>	<b>211,56</b>	<b>2,77</b>
	<b>Ужин-2</b>													
338	фрукт	200	1,8	0,8	22,3	111	5%	15	0,42		11	13,2	2,64	
	<b>Итого за день</b>	<b>2900</b>	<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2719,94</b>	<b>100,00%</b>	<b>69,91</b>	<b>1,40</b>	<b>900,04</b>	<b>1199,97</b>	<b>299,95</b>	<b>1199,95</b>	<b>18,00</b>



ТГБП

Оглоданова

2022г.

День - 10		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА			
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	С	В1	А(экв.рет/сут)	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
395	Вареники с картофелем П/П	250	8,45	8,5	47,8	241,51	3,12	0,3	136,15	176,7	47,525	179,2	1,8
	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,67	3,623	0,057	43,83	54,165	12,173	58,33	1,55
377	Кисель с витаминами	200	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03			10	1,3	2,5	0,28
Итого за прием пищи		550	18,08	18,497	76,62	543,93	6,773	0,357	179,98	240,865	60,998	240,03	3,63
Завтрак -2													
	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
Обед													
45	Салат из капусты белокочанной с маслом растит.	100	3,2	4,8	2,7	76,5	12,73	0,0069	72,5	13,4	2,1	8,513	0,412
95	Рассольник на мясн. бульоне/мелкошинкованый/	250	8,18	15,51	21,2	159,63	5,88	0,0725	205	100,045	11,153	141,86	0,874
259	жаркое по- домашнему	200	10,47	10,23	15,67	260,25	7,26	0,17	37,52	199,03	32,2	117,122	0,948
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,80	0,018	25,0	141,63	0,36	0,0015		23,86	41,1	12,36	0,63
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1
	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33
Итого за прием пищи		920	33,72	32,208	128,04	952,01	26,23	0,3109	315,02	366,235	104,953	399,955	6,294
Полдник													
456	корж молочный/кондитерское изделие/	150	7,95	9,52	40,8	299	0,5	0,16	70,1	17,1	12,206	24,7	1,82
	молоко кипячёное	200	4,8	3,96	21,05	100,3	9,85	0,186	34,8	157,9	31,4	139,4	0,98
Итого за прием пищи		350	12,75	13,48	61,85	399,3	10,35	0,346	104,9	175	43,606	164,1	2,8
Ужин													
222	пудинг из творога паровой или запеченый	200	16,59	16,55	11,41	242,33	4,92	0,078	181,18	160,22	19,82	138,01	1,62
377	чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	133,45	3,04			9,4	1,3	2,4	0,32
330 П	Яблоко фаршир.изюмом	150	1,36	7,05	42,1	141,67	5,36	0,123	84,2	23,48	13,08	66,045	1,15
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33
Итого за прием пищи		630	20,39	23,91	75,1	588,45	13,32	0,201	265,38	200	44,1	220,555	3,42
Ужин-2													
	молоко кипяченое	200	4,8	3,96	21,05	100,3	9,85	0,186	34,8	157,9	31,4	139,4	0,98
						ККАЛ. За день	% за день						
Итого за день		2800	90,02	92,055	382,96	2719,99	70,02	1,40	900,08	1200,00	300,06	1200,04	18,02



ТТЬПТ

Феданова

2022г.

День - 11	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)	МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА							
		Белки	Жиры	Углевод			С	В1	А(эв.р)	Са	Mg	P	Fe	
<b>Возрастная категория : от 12 лет и старше</b>		порции			(ккал)									
<b>Завтрак</b>														
233/202 П	Рыба/минтай/ запеченая с картофелем	250	8,45	8,5	47,8	241,51	3,12	0,3	136,15	176,7	47,525	179,2	1,8	
	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,67	3,623	0,057	43,83	54,165	12,173	58,33	1,55	
377	чай с сахаром и лимоном	200	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03			10	1,3	2,5	0,28	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>550</b>	<b>18,08</b>	<b>18,497</b>	<b>76,62</b>	<b>543,93</b>	<b>20,00%</b>	<b>6,773</b>	<b>0,357</b>	<b>179,98</b>	<b>240,865</b>	<b>60,998</b>	<b>240,03</b>	<b>3,63</b>
<b>Завтрак -2</b>														
	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>0,28</b>		<b>20,30</b>	<b>136,00</b>	<b>5,00%</b>	<b>3,50</b>	<b>0,007</b>	<b>0,00</b>	<b>60,00</b>	<b>15,00</b>	<b>36,00</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	3,2	4,8	2,7	76,5	12,73	0,0069	72,5	13,4	2,1	8,513	0,412	
118	Суп с клецками	250	8,18	15,51	21,2	159,63	5,88	0,0725	205	100,045	11,153	141,86	0,874	
258	Мясо духовое	200	10,47	10,23	15,67	260,25	7,26	0,17	37,52	199,03	32,2	117,122	0,948	
349	Напиток с кальцием и магнием	200	0,80	0,018	25,0	141,63	0,36	0,0015		23,86	41,1	12,36	0,63	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>920</b>	<b>33,72</b>	<b>32,208</b>	<b>128,04</b>	<b>952,01</b>	<b>35,00%</b>	<b>26,23</b>	<b>0,3109</b>	<b>315,02</b>	<b>366,235</b>	<b>104,95</b>	<b>399,955</b>	<b>6,294</b>
<b>Полдник</b>														
423	Булочка с орехом	150	7,13	9,365	54,71	323,5	0,5	0,27	68,9	116	25,606	104,1	2,33	
386	Ряженка	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	9,85	0,08	36	59	18	60	0,47
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>12,75</b>	<b>13,975</b>	<b>61,85</b>	<b>399,3</b>	<b>15%</b>	<b>10,35</b>	<b>0,35</b>	<b>104,9</b>	<b>175</b>	<b>43,606</b>	<b>164,1</b>	<b>2,8</b>
<b>Ужин</b>														
219	Сырники из творога	200	16,59	16,55	11,41	242,33	4,92	0,078	181,18	160,22	19,82	138,01	1,62	
377	чай с лимоном	200	0,07	0,01	7,1	133,45	3,04			9,4	1,3	2,4	0,32	
409/458	Пирожок с мясом и рисом	100	1,36	7,05	42,1	141,67	5,36	0,123	84,2	23,48	13,08	66,045	1,15	
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>20,39</b>	<b>23,91</b>	<b>75,1</b>	<b>588,45</b>	<b>20%</b>	<b>13,32</b>	<b>0,201</b>	<b>265,38</b>	<b>200</b>	<b>44,1</b>	<b>220,555</b>	<b>3,42</b>
<b>Ужин-2</b>														
	молоко кипяченое	200	4,8	3,96	21,05	100,3	5%	9,85	0,186	34,8	157,9	31,4	139,4	0,98
ККАЛ. За де% за день														
	<b>Итого за день</b>	<b>2800</b>	<b>90,02</b>	<b>92,55</b>	<b>382,96</b>	<b>2719,99</b>	<b>100,00%</b>	<b>70,02</b>	<b>1,40</b>	<b>900,08</b>	<b>1200,00</b>	<b>300,06</b>	<b>1200,04</b>	<b>18,02</b>



День - 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углевод	( ккал )	С	В1	А(экв.р)	Ca	Mg	Р	Fe	
<b>Завтрак</b>														
285	Макаронник с субпродуктами или мясом	270	13,27	15,15	49,97	344,07	12,09	0,049	397	148,8	29,82	92,9	1,35	
499 п	Какао с молоком и витаминами	200	2,88	3,54	17,5	130,6	1,499	0,02	7	95,5	9,5	64,1	0,06	
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		550	18,52	18,99	81,96	545,67	20%	13,589	0,069	404	251,2	49,22	171,1	1,74
<b>Завтрак -2</b>														
	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	100	0,82	6,2	8,76	97,32	3,7	0,02		23,96	11,2	31	0,36	
117	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,8	4,98	8,13	105,48	1,48	0,08		33,98	22,2	47,43	0,93	
289	Рагу из птицы/курица,индейка/	100	18,83	14,61	10,183	241	0,35	0,07	93,7	155,59	20,9	127,14	0,6	
128	Картофельное пюре	200	4,1	5,1	27,02	156,3	5	0,54	144,2	51	35,6	102,6	1,14	
388	напиток из шиповника	200	0,8	0,35	19,07	78,2	12,34	0,02		18	2,7	2,8	0,53	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		1020	37,42	32,89	126,49	992,3	35%	22,52	0,77	237,9	312,43	111	431,07	6,63
<b>Полдник</b>														
n/n	Кондитерское изделие	150	7,95	9,52	40,8	299	0,5	0,16	70,1	17,1	12,206	24,7	1,82	
	молоко кипяченое	250	5,1	4,08	22,08	105,3	10,45	0,203	36,5	162,8	32,4	143,9	1,04	
Итого за прием пищи		400	13,05	13,60	62,88	404,3	15%	10,95	0,363	106,6	179,9	44,606	168,6	2,86
<b>Ужин</b>														
274	Зразы рубленые	120	6,16	11,45	28,36	199,3	5,67	0,017	115,5	294,7	28,95	271,28	3,89	
171	Каша/ячневая.перловая/рассыпчатая	200	6,41	10	38	217,03		0,074		14,8	9,25	42,55	0,925	
351	кисель с витаминами и пребиотиком	200	0,17	0,1	13,2	78,6	1,74	0,015		21,07	14,07	5,3	0,25	
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		600	15,11	21,85	94,05	565,93	20%	7,41	0,106	115,5	337,47	62,17	333,23	5,395
<b>Ужин-2</b>														
386	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,03	0,08	36	59	18	60	0,47
Итого за день		2970	90,00	91,94	392,82	2720,0	100%	70,00	1,40	900,00	1200,0	300,00	1200,0	18,00



ТБПТ

Иванова

2022г.

	День - 13	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
			Белки	Жиры	Углевод		С	В1	А(экв.р)	Са	Mg	P	Fe	
	Возрастная категория : от 12 лет и старше													
	Завтрак													
244	Плов с мясом говядины	250	5,91	19,2	30,6	148	6,3	0,2	136,17	104,2	34,8	14,6	0,16	
	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,7	3,623	0,057	43,83	54,17	12,17	58,33	1,55	
	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	4,02	0,03		81,67	13	167	2,4	
	Итого за прием пищи	550	18	30,857	76,69	544,87	20%	13,943	0,287	180	240,04	59,973	239,93	4,11
	Завтрак -2													
	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
	Итого за прием пищи	200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,007	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
	Обед													
511	Салат из капусты с огурцом и помидором	100	0,8	5,36	4,18	83,6	8,72	0,0141		84,28	21,5	18,9	0,54	
106	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,45	8,28	13,13	130,78	4,08	0,11	115	75,35	31,05	115,7	0,28	
271	Котлета домашняя	100	7,63	11,62	16,62	241,05		0,13	121,3	123	45,03	118,51	0,9	
128/139	сложный гарнир (карт.пюре и капуста тушен.)	200	6,6	5,65	8,958	92,25	4,66	0,083	78,22	98,3	0,88	57,1	0,62	
342	комлот из яблок с лимоном	180	0,216	0,12	27,34	91,32	2,148	0,11		22,91	11,11	5,8	0,52	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
	Итого за прием пищи	1000	34,766	32,68	133,74	953	35%	19,608	0,493	314,52	433,74	127,97	436,11	6,29
	Полдник													
	молоко кипяченое	250	5,1	4,08	22,08	105,3	10,45	0,203	36,5	162,8	32,4	143,9	1,04	
410	ватрушка с сыром	100	7,955	9,58	35,45	303	0,01	0,0068	98,5	17,2	12,7	36	1,66	
	Итого за прием пищи	350	13,055	13,66	57,53	408,3	15%	10,46	0,2098	135	180	45,1	179,9	2,7
	Ужин													
261	печень тушеная в соусе	100	8,9	5,4	29,12	248,7	10,44	0,172	20,31	128,14	21,88	175,11	1,32	
125	Картофель отварной	200	5,87	3,49	32,06	221,6		0,159	214,19	82,275	0,576	56,3	1,61	
376	чай с сахаром	200	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03			10	1,3	2,5	0,28	
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
	Итого за прием пищи	580	18,28	10,2	87,6	602,05	20%	10,47	0,331	234,5	227,32	33,656	248,01	3,54
	Ужин-2													
386	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,05	0,08	36	59	18	60	0,47
	Итого за день	2880	90,00	92,01	383,00	2720,0	100%	70,03	1,401	900,02	1200,1	299,70	1199,95	18,010



ТТБПТ

Гданова

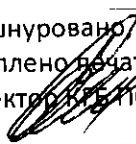
2022г.

День - 14		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В - ВА				
Возрастная категория : от 12 лет и старше		порции	Белки	Жиры	Углевод	( ккал )	С	В1	А(экв.р)	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>														
212	Омлет с колбасой или сосисками	250	5,91	6,7125	19,85	178,25	4,7676	0,1293	89,705	102,625	36,052	104,747	1,29	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	39,86	124,08	5,611	0,093	46,47	83,21	11,798	76,923	0,77	
3	Бутерброд (батон) с сыром 80/20	100	8,49	8,987	16,89	241,67	3,623	0,057	43,83	54,165	12,173	58,33	1,55	
Итого за прием пищи		550	18	18,4	76,6	544	20,00%	14,002	0,2793	180,01	240	60,023	240	3,61
<b>Завтрак - 2</b>														
389	сок фруктовый	200	0,28		20,30	136,00	3,50	0,007		60	15	36	0,9	
Итого за прием пищи		200	0,28		20,30	136,00	5,00%	3,50	0,01	0,00	60,00	15,00	36,00	0,90
<b>Обед</b>														
21	салат из соленых огурцов с маслом растит.	100	1,27	7,03	3,83	54,1	2,65	0,224	130,7	23,27	13,44	28,24	0,6	
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	7,7	9,2	17,001	142,1	3,72	0,081	32,7	17,4	24,3	70,89	0,88	
262	Сердце в соусе	100	7,31	13,40	3,6	198,02	0,04	0,06	162,24	198	22,8	147,2	1,32	
125/129/132	Овощи отварные с маслом	220	6,90	6,20	5,8	126,52	15,1	0,18	34,36	155,6	20,2	91	1,4	
507	напиток с витамином	200	0,72	0,28	42,6	172,62	2,99	0,009		23,1	2,44	23,36	1,04	
	Хлеб ржаной	80	3,96	0,75	20,04	104		0,06		23	10,8	106	3,1	
	Хлеб пшеничный йод.	90	7,11	0,9	43,47	210				6,9	7,6	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		1040	34,97	37,76	136,34	1007,36	35,00%	24,50	0,434	360	424	101,58	452,55	8,07
<b>Полдник</b>														
386	Йогурт	200	5,55	4,28	22,1	105	3,37	0,135	37,22	163	35,35	156	0,19	
п/п	пряник детский	150	7,95	9,52	40,8	299	0,5	0,16	70,1	17,1	12,206	24,7	1,82	
Итого за прием пищи		350	13,5	13,8	62,9	404	15,00%	3,87	0,295	107,32	180,1	47,556	180,7	1,82
<b>Ужин</b>														
280	мясные фрикадельки с соусом	100	7,4	8,65	4,69	154	0,07	0,056	63,8	131,3	24,06	24,14	0,44	
302	каша гречневая рассыпчатая	220	7,8	8,46	28,45	188,2		0,25	45,4	91,2	23,16	8,11	0,34	
360	кисель из варенья	200	0,066	0,05	32,12	139,6	12,015			7,5	0,72	3,7	0,21	
	Хлеб пшеничный йод.	80	2,37	0,3	14,49	71				6,9	9,9	14,1	0,33	
Итого за прием пищи		600	17,636	17,46	79,75	552,8	20,00%	12,085	0,306	216,52	236,9	57,84	230,75	3,14
<b>Ужин-2</b>														
386	Кисломолочный продукт	200	5,62	4,61	7,14	75,8	5%	12,05	0,08	36	59	18	60	0,47
Итого за день		2940	90,01	92,03	383,03	2719,96	100,00%	70,01	1,40	899,85	1200,00	300,00	1200,00	18,01

\_\_\_\_\_

Прошнуровано / пронумеровано,  
скреплено печатью

Директор ИДБ ПОУ ХТБПТ

 О.Б. Богданова

Главный бухгалтер

 Я.Г. Яковлева