

УТВЕРЖДАЮ:
исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Нагучева



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

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

24.07.2023
МО Туапсинский район

Прим 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		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями															
	10**	Масло сливочное	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00				
	143**	Яйцо отварное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0			100,00	0,20
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5			4,5	0,03
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26			77	1
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47			225,66	1,64
	262**	Чай с лимоном	40	2,96	0,36	21,10	94									52,75	1,31
	231**	Груши свежие	180	0,12	0,02	15,20	62				0,02	0,00	8,00	5,60		26,00	0,44
			100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	2,83	14,20	2,40			4,40	0,36
всего (норма — не менее 550г):			630								5,00	19,00	12,00			16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК				23,70	33,10	95,36	770,56	266,60	0,33	0,52	9,22	329,69	116,73			506,31	7,28
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие															
	108*	Суп картофельный с клёцками	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00			30,00	0,50
	ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	250	3,5625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35			72,225	1,175
	210**	Пюре картофельное	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90			158,42	2,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30			103,91	1,21
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17			67,82	1,69
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40			39,00	0,66
			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
	всего(норма -не менее 800г)			935													
ИТОГО ОБЕД				20,74	18,37	120,85	801,08	40,26	0,42	0,44	35,13	155,13	128,26			475,77	8,47
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№24	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92			201,63	2,09
	382*	Какао с молоком															
			200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34			124,56	0,48
	всего (норма — не менее 350г):			400													
ИТОГО ПОЛДНИК				14,95	10,55	40,69	354,60	24,40	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26			326,19	2,57

Прием пищи	№ рецептура*	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	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	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	
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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	
	всего (норма — не менее 550г):		625													
ИТОГО ЗАВТРАК				24,84	17,19	90,86	585,16	173,00	0,33	0,60	26,44	298,21	137,62	503,91	8,31	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	ТТК№3	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,25	22,88	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	ГП	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	
	ГП	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	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
	всего (норма - не менее 800г):		1005													
					26,19	26,08	118,54	995,40	325,25	0,64	0,47	123,21	185,66	180,34	618,35	11,88
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98	
	ТТК№25	Чай с молоком	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	
	338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75	
	всего (норма — не менее 350г):		405													
ИТОГО ПОЛДНИК				13,47	18,32	49,11	445,65	127,00	0,16	0,31	13,92	328,40	44,01	289,27	4,10	

Прием пищи	№ рецептура ^А	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		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	42**	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06		
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035		
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
	ГП	Хлеб пшеничный	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		
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14		
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
	всего (норма — не менее 550г):			675													
	ИТОГО ЗАВТРАК				20,92	22,25	83,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,59	
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
62**		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225		
491*		Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00										
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		
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ГП		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		
241**		Компот из смеси сухофруктов	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		
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
всего (норма — не менее 800г):			1235														
ИТОГО ОБЕД				30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	353,94	9,34		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02		
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	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		
	338*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42		
	всего (норма — не менее 350г):			340													
ИТОГО ПОЛДНИК				8,48	9,04	65,00	382,20	15,00	0,13	0,04	84,90	248,10	60,50	219,70	1,60		

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		
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	33,91	0,73		
	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63		
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31		
	ГП	Хлеб пшеничный	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		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
	всего(норма -не менее 550г):		635														
	ИТОГО ЗАВТРАК			16,97	18,60	93,37	593,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28		
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925		
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38		
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
	ГП	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		
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14		
	всего(норма -не менее 800г):		935														
	ИТОГО ОБЕД			25,05	26,76	118,70	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	366,26	183,48	390,04	7,54		
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05		
	ГП	Снежок. (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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		
	всего (норма -не менее 350г):		400														
	ИТОГО ПОЛДНИК			19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,53	94,55	428,33	3,25		

Прием пищи	№ рецептура*	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
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	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
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	115**	Хлопья кукурузные с молоком 185/15	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62								
всего (норма — не менее 550г):			699								2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
ИТОГО ЗАВТРАК				23,80	25,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,52	71,61	487,46	2,98
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	270**	Напиток из плодов шиповника	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
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
	всего(норма - не менее 800г):			1230											
ИТОГО ОБЕД				47,19	41,16	135,09	1044,95	458,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
	54-1о	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
	54-6хн	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
	всего (норма- не менее 350г)			480											
ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет				16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,02	3,68

Прием пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/ сут			
				белок	жир	углеводы		А,рети- экв/ сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	207**	Макароны отварные с маслом	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46
	ГП	Печенье «Цветик семицветик»	17	1,24	2,89	11,56	78,20								
	ГП	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
	231**	Яблоки свежие	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
	всего (норма — не менее 550г):			794											
ИТОГО ЗАВТРАК				24,56	18,03	120,87	699,68	167,58	0,27	0,20	35,25	99,60	101,00	271,47	9,38
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	ГП	Вафли «золотце моё»	15	1,80	0,30	14,55	55,50								
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	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
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего(норма -не менее 800г):			1150												
ИТОГО ОБЕД				37,46	46,53	151,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	453,72	11,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	ТТКУ№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	всего (норма — не менее 350г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК				11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20

Прием пищи	№ рецептура*	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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43										
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	ТТК№24	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
	ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	231**	Яблоки свежие	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
всего (норма — не менее 550г):			100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК				22,28	26,66	72,78	660,00	123,40	0,33	0,49	11,88	470,54	89,81	445,94	5,45
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, 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	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	ГП	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
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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
всего(норма - не менее 800г):			1135												
ИТОГО ОБЕД				33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	54-4о	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	всего (норма- не менее 350г):			500											
ИТОГО ПОЛДНИК				11,57	9,35	70,71	433,93	44,93	0,12	0,11	34,05	198,00	29,25	153,27	3,36

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,31
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	0,44
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	ГП	Печенье «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00								
	ГП	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
	всего (норма — не менее 550г):			705											
ИТОГО ЗАВТРАК				25,93	23,04	128,59	780,38	46,28	0,21	0,16	10,65	83,00	83,92	260,97	6,31
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225
	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	54-6хн	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
	ГП	Вафли «золотце моё»	30	3,60	0,60	29,10	111,00								
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
	всего (норма - не менее 800г):			965											
ИТОГО ОБЕД				25,09	25,11	137,38	852,93	112,31	0,43	0,40	68,21	204,76	161,32	490,03	7,04
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№30	Оладьи с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	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*	Яблоки 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
	всего (норма- не менее 350г)			500											
ИТОГО ПОЛДНИК				17,46	12,29	58,56	449,42	64,64	0,38	0,63	12,15	276,00	97,73	408,65	5,07

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТК№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ГП	Хлеб пшеничный	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
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	всего (норма- не менее 550г)		655												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,17	17,21	82,03	618,98	180,44	0,37	0,47	20,86	214,04	170,74	518,23	8,35
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	216**	Капуста тушенная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего (норма — не менее 800г):		1135													
ИТОГО ОБЕД				35,47	47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 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
	ТТК№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41
	338*	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
	всего (норма- не менее 350г)		420												
ИТОГО ПОЛДНИК				11,44	20,63	48,38	456,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	0,47
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	1,38
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	0,62
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	1,31
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,44
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	0,14
	всего (норма — не менее 550г):		755												2,30
	ИТОГО ЗАВТРАК				18,55	14,84	131,56	737,34	225,83	0,20	0,20	46,71	113,97	141,54	348,71
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	ТТК№28	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	ГП	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	0,67
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	1,40
	всего(норма -не менее 800г):		980												0,90
	ИТОГО ОБЕД				44,47	34,59	142,80	983,25	299,25	0,27	0,29	30,74	300,00	113,15	390,84
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,56
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,02
	54-6хн	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	0,55
	всего (норма- не менее 350г)		460												0,19
ИТОГО ПОЛДНИК				11,09	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17	1,32

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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	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
	ТТК№50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	всего (норма — не менее 550г)		715												
ИТОГО ЗАВТРАК				24,85	30,18	92,24	732,63	283,67	0,35	0,26	108,17	69,79	83,18	251,11	8,96
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	72**	Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТК№28	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ГП	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
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
всего (норма — не менее 800г):		1035													
ИТОГО ОБЕД				40,81	42,64	127,00	936,50	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,85
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№24	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	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
	338*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42
всего (норма- не менее 300г)		490													
ИТОГО ПОЛДНИК				16,33	11,05	51,11	413,20	15,00	0,33	0,25	85,09	391,32	98,42	376,33	2,67

Прием пищи	№ рецептура ^а	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
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие													
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	303*	Каша вязкая гречневая	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	0,47
	231**	Яблоки свежие	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
		всего (норма — не менее 550г):	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,15	14,85	2,97
ИТОГО ЗАВТРАК				20,99	16,17	96,23	628,00	47,74	0,33	0,27	25,51	123,80	165,55	375,47	10,73
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов													
	62**	Борщ с капустой и картофелем	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	ТТК№2	Плов из курицы 80/170	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225
	ГП	Хлеб пшеничный	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	60	4,44	0,55	29,47	140,65			0,01		12,00	8,40	39,00	0,67
		всего (норма — не менее 800г):	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				25,60	27,76	98,24	722,53	315,50	0,31	0,59	27,87	341,17	146,12	526,67	8,29
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Яйцо отварное													
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	266**	Какао с молоком	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
	338*	Груши свежие	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
		всего (норма- не менее 350г):	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ИТОГО ПОЛДНИК				14,00	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,58	207,02	45,94	252,56

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ПОЛДНИК

СЕЗОН: ВЕСНА		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше				ПОЛДНИК						
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,83	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4