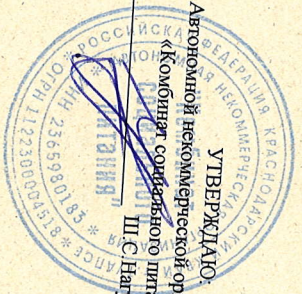


Служебный директор Автономной некоммерческой организации

УТВЕРЖДАЮ:

«Комитет социального питания»

Ш.С. Натушева



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

Общественное учреждение: 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 СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22

МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29

МАОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34

МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

24.07.2023

МО Туапсинский район

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: 1																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	11**	Сыр топленый	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20		
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03		
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0	22	5	77	1		
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64		
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	13,77	16,47	52,75	1,31		
	П1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	4,40	0,44		
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,02	0,03	2,83	14,20	2,40	5,60	0,36		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	4,40	2,30		
		ИТОГО ЗАВТРАК	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	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**	Оружья 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		
	108**	Суп картофельный с клубнами	250	3,625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	23,35	72,225	1,175		
	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	103,91	2,30		
	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		
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,34	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69		
	П1	Хлеб пшеничный	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		
	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		
		ИТОГО ОБЕД	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	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 ступленным 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	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48			
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	400	14,95	10,55	40,69	354,60	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	326,19	2,57			

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: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54**	Полкиорды свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9
ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,50	256,38		0,14	0,16	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	

всего (норма — не менее 550г):

ИТОГО ЗАВТРАК

всего (норма — не менее 550г):

625

24,84

17,19

90,86

585,16

173,00

0,33

0,60

26,44

296,21

137,62

503,91

8,37

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

пищевых веществ

43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05
ТТКС№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	
ПП	Хлеб ржаного-пшеничный	45	3,05	0,35	15,12	76,85	0,06	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	12,00	8,40	39,00	0,67
ПП	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	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	1,40	

всего (норма — не менее 500г):

1005

26,19

26,08

118,54

995,40

325,25

0,64

0,47

123,21

185,66

180,54

618,35

11,88

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

3*	Бульброд 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
ТТКС№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 330г):

405

13,47

18,32

49,11

445,65

127,00

0,16

0,31

13,92

328,40

44,01

289,27

4,10

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

3

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: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Сырт 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	
ТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	613,8	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035	
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00		
ПП	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	
ПП	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	
Итого (норма — не менее 350г):		675	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)		ИТОГО ОБЕД													
ПП	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*	Капша 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	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	12,00	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	39,00	0,67	
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	23,44	0,68	
ПП	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	
Итого (норма — не менее 800г):		1235	30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	333,94	9,34	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ПП	Печенье «Праздничное»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
ПП	Йогурт 2,5% жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	13,500	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	
Итого (норма — не менее 350г):		340	8,48	9,04	65,00	382,20	13,500	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			
	ТТКС№27	Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	33,91	0,73	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	148,84	6,63	0,63	
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	72,72	0,62	
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	52,75	1,31	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	26,00	0,44	0,44	
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	
всего (норма - не менее 350г):																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	36***	Салат из свежих 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***	Расолятник ленинградский	230	2,025	5,1	1,2	105	1,30	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925	
	ТТКС№26	Котлеты из курного 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***	Капустя 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	
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	1,69	
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	0,67	
	242***	Кисель из черной 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	
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	
всего (норма - не менее 800г):																
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05	
	ПП	Снежок (в индийской упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
ИТОГО ПОЛДНИК				19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,33	94,55	428,33	3,25	
всего (норма - не менее 350г):																

6

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																
ПП		Копурл 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	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
ПП		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
ПП		Пшеники	34	2,05	3,40	25,16	139,40									
262**		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40		4,40	0,36
Итого завтрак			699	23,80	23,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,32	71,61		487,46	2,98

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																
54**		Орурди свежике	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	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	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
ПП		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
ПП		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
ПП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,04	14	2,00	240,00	7,00		18,00	1,00
231**		Нектарини	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			1230	47,19	41,16	135,09	1044,95	438,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07		538,91	9,25

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления 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
54-1o		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
ПП		Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	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
Итого полдник			480	16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68		277,02	3,68

всего (норма - не менее 350г)

всего (норма - не менее 800г)

всего (норма - не менее 350г)

всего (норма - не менее 800г)

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: СУББОТА																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Повидлоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	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	0,07	1,75	22,40	14,51	26	26	0,9
	207**	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	93,63	1,33	
	ПП	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		
	ПП	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		
	ПП	Печенье «Летник семипалетник»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64		
	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		
	ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	794	24,56	18,03	120,87	609,68	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 свежеты	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 капустами 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,55	72,225	1,175		
184**	Комплеты 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**	Капусты тушеная 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			
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69			
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67			
236**	Вафли «золотые моря»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94			
ПП	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00											
ИТОГО ОБЕД			<i>всего(норма — не менее 800г):</i>	1150	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 веществ)																	
ПП	Опалды 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			
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	380	11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20	

7

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																																						
11**	Сыр полужирный	15	3,48	4,43	0,195	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15																								
10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03																								
ТТКС№24	Блинчики со стухшим молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	226,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	2,09																								
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	0,50																								
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																								
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																								
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 пищевых веществ)																																						
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	1,94																								
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																								
ПП	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																									
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67																								
ПП	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																								
ПП	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																								
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 пищевых веществ)																																						
54-40	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 черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,38	8,94	0,14																								
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																								
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, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
	54**	Орushi 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**	Макаронны 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	
	ПП	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	
	ПП	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	
	ПП	Пенные «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	ПП	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 ЗАВТРАК	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	23,93	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 потребления 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	
	ПП	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		
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	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	
	ПП	Вафли «золотые мор»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
	231**	Нектарина	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	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	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 потребления 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	
		ИТОГО ПОЛДНИК	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54***	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9
ТТЖМел	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	0,07	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	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	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	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
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
		<i>весом (норма - не менее 530г)</i>													

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
16**	Сапуг из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57
108*	Суп картофельный с клетками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	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	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
216**	Капустка тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,06	0,03	0,00	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
54-13*н	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	18,00	0,54
ПП	Молоко 0,2 з.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
ИТОГО ОБЕД				1135	47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,71
		<i>весом (норма - не менее 800г)</i>													

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
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*	Бульон с маюгом 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	
ТТЖМ25	Чай с молоком	200	1,32	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41	
338*	Трушки свежкие	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				420	11,44	20,63	456,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28
		<i>весом (норма - не менее 350г)</i>													

10

Прем 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 пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТКС№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		
	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		
	ПП	Хлеб ржанно-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		
	ПП	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		
	242**	Кисель из черной 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		
	231**	Т Ручьи свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
	Итого завтрак			755	18,55	14,84	131,56	737,34	225,83	0,20	0,20	46,71	113,97	141,54	348,71	6,66	
	Итого завтрак (норма — не менее 550г):																
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	56**	Кваса 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	230	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
ТТКС№8		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		
ПП		Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		
ПП		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		
ПП		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		
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	0,90		
Итого обед			980	44,47	34,59	142,80	983,25	299,25	0,27	0,29	30,74	300,00	113,15	390,84	6,48		
Итого обед (норма — не менее 800г):																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности 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	0,56	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	3	32,50	0,02		
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	10,00	0,55		
	54-6кн	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			460	11,09	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17	1,32	
Итого полдник (норма — не менее 350г):																	

14

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	
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**	Копченая 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	23,34	44,60	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,39	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	ТТКС№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	
	ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма - не менее 530г)</i>	24,85	30,18	92,24	732,63	283,67	0,35	0,26	108,17	69,79	83,18	231,11	8,96
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	36**	Салат из свежих 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**	Расолятник Ленинградский	230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
		ТТКС№28	Макаронные отварные с соусом 50/50	100	13,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
207**		Макаронные 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	
ПП		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	
264**		Кофейный напиток с молоком	200	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
231**		Нектарины	100	0,90	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма - не менее 800г)</i>	40,81	42,64	127,00	936,50	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,85	
ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребление пищевых веществ)		ТТКС№24	Блинчики со стученым молоком 170/50	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
		ПП	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*	Деликатесы 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	
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	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	№ 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: СУББОТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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
187**	Терфетил 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 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
ПП	Хлеб дракано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
ПП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	14,19	37,41	0,47
ПП	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	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		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	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	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
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
ТТЖМ2	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
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65			0,01		12,00	8,40	39,00	0,67
ПП	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
ИТОГО ОБЕД		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	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	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87
1*	Бульон с мясом 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
266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48
338*	Гречка свежая	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		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	14,00	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,38	207,02	45,94	252,56	4,35

13

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 (срочный) 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 срочной 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 (срочный) 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 срочной 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

	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 (список) 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 пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,88	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4	