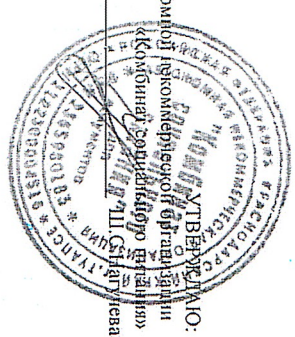




МП

СОГЛАСОВАНО
Образовательное учреждение
Ф.И.О. Руководитель
Подпись руководителя
Ирина Владимировна Мухоморова

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат СервисЦентро»



Основное (организованное) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (сезон: Весна 2025)
Для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед,полдник)

- Общественные 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 № 13, 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
 - МБОУ 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

24.02.25
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 | | A, рет. экв/сут | B1, мг/сут | B2, мг/сут | C, мг/сут | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | | | | |
| НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 125 | 3,75 | 3,12 | 19,37 | 120,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | ГП | Сыр Дружба 1 шт | 17,5 | 1,50 | 4,90 | 0,56 | 52,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | ТТК№61 | Емочки со стученым молоком 170/30 | 200 | 14,53 | 14,65 | 68,45 | 394,00 | 0,00 | 0,23 | 0,21 | 0,19 | 157,72 | 47,92 | 201,63 | 2,09 | 0,36 | | | |
| | ГП | Батон пшеничный | 20 | 2,20 | 0,87 | 17,40 | 78,60 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,90 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | | | |
| | 261** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,94 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | 0,23 | | | |
| | | <i>всего (порция — не менее 350г):</i> | 562,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | 22,05 | 23,74 | 115,79 | 686,05 | 0,00 | 0,26 | 0,21 | 0,22 | 174,36 | 53,22 | 204,43 | 2,68 | | | | | |
| 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 | | | | |
| | ТТК №62 | Суп-лапша с курицей 250/25 | 275 | 5,52 | 8,62 | 12,78 | 168,86 | 119,29 | 0,05 | 0,04 | 0,49 | 27,92 | 10,44 | 37,64 | 0,64 | | | | |
| | 184** | Копчен. 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 | | | | |
| | 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 ржанко-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 47 | 3,60 | 0,42 | 26,32 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 9,40 | 6,38 | 30,55 | 0,52 | | | | |
| | 241** | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,09 | 28,80 | 118,80 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,65 | 29,23 | 15,71 | 21,10 | 0,61 | | | | |
| | | <i>всего(порция - не менее 800г)</i> | 922 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | 30,88 | 45,09 | 127,42 | 1041,09 | 297,77 | 0,51 | 0,40 | 31,85 | 163,90 | 121,83 | 431,15 | 8,81 | | | | | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК№68 | Горный бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 6,40 | 9,60 | 15,84 | 254,00 | 72,90 | 1,60 | 0,40 | 1,08 | 149,20 | 7,60 | 88,20 | 1,70 | | | | |
| | 266** | Каша с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,38 | 118,00 | 24,40 | 0,06 | 0,18 | 1,58 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | | | | |
| | 231** | Яблока свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | |
| | | <i>всего (порция — не менее 350г):</i> | 350 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | 10,88 | 13,54 | 43,22 | 419,00 | 97,30 | 1,69 | 0,60 | 12,66 | 317,42 | 37,94 | 223,76 | 4,38 | | | | | |

| 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 пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 164** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,00 | 2,33 | 66,00 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 4,68 | 23,33 | 13,17 | 39,58 | 0,57 | | | |
| | 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 | | | |
| | 303* | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,49 | 6,00 | 14,70 | 174,60 | 0,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 10,13 | 35,88 | 102,56 | 1,18 | | | |
| | ГП | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | |
| | ГП | Сок в ассортименте | 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 | | | |
| | | <i>всего (порция — не менее 550г):</i> | <i>650</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 21,34 | 20,96 | 92,15 | 590,20 | 12,50 | 0,25 | 0,19 | 10,43 | 91,38 | 91,28 | 320,98 | 6,05 | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 47* | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,70 | 5,00 | 8,45 | 85,70 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,25 | 16,01 | 33,95 | 0,67 | | | |
| | 108* | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 143,75 | 21,05 | 0,01 | 0,08 | 5,75 | 33,40 | 25,55 | 72,23 | 1,18 | | | |
| | ТТК№69 | Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160 | 250 | 17,57 | 42,14 | 38,52 | 547,00 | 0,00 | 0,29 | 0,31 | 36,30 | 37,75 | 72,11 | 358,11 | 5,30 | | | |
| | ГП | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | | |
| | ТТК №70 | Компот из красной смородины | 180 | 0,27 | 0,09 | 22,30 | 98,50 | 2,75 | 0,01 | 0,01 | 21,60 | 8,60 | 7,70 | 7,30 | 0,32 | | | |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | |
| | | <i>всего (порция — не менее 800г):</i> | <i>970</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 30,53 | 53,15 | 145,46 | 1135,75 | 23,80 | 0,42 | 0,52 | 93,46 | 176,03 | 156,00 | 575,37 | 11,72 | | | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК№71 | Макаронн. отварные с сыром | 180 | 17,60 | 9,07 | 42,33 | 334,00 | 44,93 | 0,07 | 0,07 | 0,05 | 168,00 | 14,67 | 133,33 | 1,03 | | | |
| | ГП | Хлеб ржанно-пшеничный | 31 | 2,48 | 0,37 | 15,19 | 68,82 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,97 | 14,59 | 46,72 | 1,17 | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 42 | 3,22 | 0,38 | 21,00 | 105,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,40 | 5,88 | 27,30 | 0,46 | | | |
| | 261** | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,18 | 9,01 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 9,85 | 1,26 | 2,52 | 0,21 | | | |
| | | <i>всего (порция — не менее 350г):</i> | <i>433</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 23,36 | 10,00 | 87,53 | 543,82 | 44,93 | 0,12 | 0,13 | 0,08 | 200,22 | 36,40 | 209,87 | 2,87 | | | |

| 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) | |
|---|---|
| 75* | Икра свекольная |
| ТТК №72 | Рыбные палочки |
| 210** | Пюре картофельное |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный |
| ПТ | Хлеб пшеничный |
| 262** | Чай с лимоном |
| <i>всего (норма — не менее 550г): 650</i> | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | |
| | 22,80 21,16 116,37 843,70 81,98 0,32 4,44 30,59 164,19 142,96 371,86 5,55 |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | |
|--|--|
| 18** | Салат из свежих помидоров |
| 62** | Борщ с капустой и картофелем |
| ТТК №73 | Гуляш из говядины 50/50 |
| 303* | Каша пшеничная вязкая |
| ПТ | Хлеб ржано-пшеничный |
| ПТ | Хлеб пшеничный |
| ТТК №74 | Компот из абрикосов |
| ПТ | Вафли «золотые морс» |
| <i>всего (норма — не менее 800г): 915</i> | |
| ИТОГО ОБЕД | |
| | 23,95 26,14 133,34 886,90 249,67 0,34 0,31 52,56 131,15 133,88 447,50 7,91 |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | |
|---|--|
| ПТ | Печенье «Палочки сытные/печенье» |
| ПТ | Сок в асортименте |
| 231** | Яблоки свежие |
| <i>всего (норма — не менее 350г): 350</i> | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | |
| | 3,98 4,48 52,76 228,40 0,00 0,07 0,03 16,00 47,70 28,80 72,20 5,06 |

| 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) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК№67 | Копылты Южские | 100 | 12,70 | 21,70 | 13,96 | 298,00 | 42,67 | 0,18 | 0,12 | 0,67 | 15,96 | 20,93 | 143,76 | 3,60 |
| 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 |
| П1 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 |
| П1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 |
| 261** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,95 | 1,40 | 2,80 | 0,23 |
| <i>всего (порция — не менее 550г):</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24,86 | 28,04 | 92,80 | 706,20 | 64,75 | 0,30 | 0,18 | 0,70 | 54,26 | 67,39 | 262,37 | 6,73 |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |

| Обед (35% 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 |
| 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№75 | Плов из говядины 85/165 | 250 | 27,92 | 28,51 | 49,50 | 561,00 | 32,70 | 0,11 | 0,17 | 2,24 | 24,25 | 53,61 | 278,99 | 3,51 |
| П1 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 |
| П1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| ТТК№78 | Напиток из пшеники с сахаром | 180 | 0,54 | 0,18 | 16,48 | 58,70 | 88,20 | 0,01 | 0,04 | 72,00 | 9,90 | 2,70 | 2,70 | 0,48 |
| <i>всего(порция — не менее 800г):</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 41,69 | 33,00 | 132,01 | 993,00 | 234,10 | 0,45 | 0,38 | 84,97 | 121,86 | 131,72 | 492,57 | 8,59 |
| | | | ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК№76 | Ванильки со стуженым молоком 170/30 | 200 | 14,53 | 14,65 | 68,45 | 394,00 | 0,00 | 0,23 | 0,21 | 0,19 | 157,72 | 47,92 | 201,63 | 2,09 |
| 386* | Кефир 1 шт 200г 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 40,00 | 0,08 | 0,34 | 1,40 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 |
| <i>всего (порция — не менее 350г):</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 400 | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,33 | 19,65 | 76,45 | 494,00 | 40,00 | 0,31 | 0,55 | 1,59 | 397,72 | 75,92 | 381,63 | 2,29 |

| 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: 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | 144** Омлет напугуральный | 200 | 20,19 | 30,48 | 3,68 | 368,00 | 457,63 | 0,11 | 0,69 | 0,32 | 149,73 | 25,20 | 332,08 | 3,71 |
| | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,60 | 0,24 | 11,00 | 44,40 | 171,61 | 0,04 | 0,26 | 0,12 | 56,15 | 9,45 | 124,53 | 1,39 |
| | ГП | Батон пшеничный | 20 | 2,20 | 0,87 | 17,40 | 78,60 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,90 | 0,00 | 0,36 |
| | ГП | Пряники | 34 | 2,05 | 3,40 | 25,16 | 139,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | 264** | Крефельный 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** | Яблока свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | | <i>всего(порция - не менее 530г):</i> | 574 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК | | 29,60 | 38,07 | 82,98 | 727,40 | 649,24 | 0,25 | 1,13 | 11,74 | 333,36 | 61,55 | 357,61 | 7,80 |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | 54-21з Кукуруза консервированная | 100 | 2,00 | 0,33 | 10,17 | 52,17 | 1,20 | 0,02 | 0,03 | 1,92 | 36,67 | 11,33 | 33,00 | 0,22 |
| | 72** | Расоельные ленинградский | 250 | 2,02 | 5,10 | 12,00 | 105,00 | 130,00 | 0,10 | 0,05 | 8,13 | 29,15 | 24,18 | 56,73 | 0,93 |
| | ТТК№77 | Котлеты из куриного филе | 100 | 15,84 | 15,22 | 17,13 | 260,00 | 0,00 | 0,07 | 0,08 | 0,62 | 29,33 | 64,00 | 144,00 | 1,38 |
| | 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 | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| | 236** | Компот из свежих плодов (яблока) | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 102,60 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,81 | 12,76 | 4,63 | 3,96 | 0,85 |
| | | <i>всего(порция - не менее 800г):</i> | 900 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ОБЕД | | 30,71 | 27,49 | 136,53 | 897,37 | 159,76 | 0,41 | 0,38 | 33,27 | 180,31 | 163,26 | 436,38 | 6,73 |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | 3* Бутерброд с сыром 60/10/30 | 100 | 11,60 | 16,60 | 29,66 | 314,00 | 118,00 | 0,08 | 0,14 | 0,22 | 278,40 | 18,90 | 192,00 | 0,98 |
| | 262** | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,01 | 13,68 | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 12,78 | 2,16 | 3,96 | 0,36 |
| | 231** | Яблока свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | ГП | Вафли «золотце море» | 15 | 1,80 | 0,30 | 14,55 | 55,50 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | <i>всего (порция - не менее 350г):</i> | 395 | | | | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК | | 13,92 | 17,31 | 67,69 | 472,30 | 118,00 | 0,13 | 0,16 | 12,72 | 307,18 | 30,06 | 206,96 | 3,54 |

| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 47* | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,70 | 5,00 | 4,76 | 85,70 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,54 | 16,01 | 33,95 | 0,67 | | | | | | | | | | | | |
| | 187** | Тертая 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 | 5,49 | 6,00 | 24,62 | 174,60 | 0,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 10,13 | 35,88 | 102,56 | 1,18 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб ржанно-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | | | | | | | | | | |
| | 261** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,95 | 1,40 | 2,80 | 0,23 | | | | | | | | | | | | |
| | 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Вафли (золотце морь) | 30 | 3,60 | 0,60 | 29,10 | 111,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>всего (порция — не менее 550г):</i> | 780 | | 29,10 | 773,99 | 13,00 | 0,30 | 0,21 | 32,95 | 148,80 | 98,67 | 325,01 | 7,18 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ЗАВТРАК | 25,10 | 21,69 | 124,45 | 773,99 | 13,00 | 0,30 | 0,21 | 32,95 | 148,80 | 98,67 | 325,01 | 7,18 | | | | | | | | | | | | |
| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 36** | Салат из свежих овощей 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 66** | Ци из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25 | 275 | 1,78 | 4,95 | 7,90 | 87,50 | 140,25 | 0,05 | 0,05 | 15,78 | 49,25 | 22,13 | 49,00 | 0,83 | | | | | | | | | | | | |
| | 207** | Макаронные отварные с мясом | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК №37 | Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50 | 100 | 15,94 | 20,97 | 3,45 | 251,55 | 55,56 | 0,06 | 0,13 | 1,90 | 12,26 | 23,02 | 166,06 | 2,43 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,31 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 43 | 3,30 | 0,39 | 24,00 | 107,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,60 | 6,02 | 27,95 | 0,47 | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК №70 | Компот из красной смородины | 200 | 0,30 | 0,10 | 24,78 | 109,44 | 3,06 | 0,01 | 0,01 | 24,00 | 9,56 | 8,56 | 8,11 | 0,36 | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>всего(порция — не менее 800г):</i> | 938 | | 24,78 | 109,44 | 3,06 | 0,01 | 0,01 | 24,00 | 9,56 | 8,56 | 8,11 | 0,36 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ОБЕД | 35,81 | 41,69 | 118,65 | 977,39 | 259,44 | 0,28 | 0,33 | 47,45 | 265,22 | 126,87 | 357,28 | 8,21 | | | | | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 143** | Яйцо отварное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 | | | | | | | | | | | | |
| | 11** | Сыр порцими | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 39,00 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб ржанно-пшеничный | 33 | 2,64 | 0,40 | 16,17 | 73,26 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 14,87 | 15,53 | 49,73 | 1,24 | | | | | | | | | | | | |
| | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,27 | 15,00 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,00 | 4,20 | 19,50 | 0,33 | | | | | | | | | | | | |
| | ТТК №78 | Напиток из лимонника с сахаром | 200 | 0,60 | 0,20 | 18,32 | 65,22 | 98,00 | 0,01 | 0,04 | 80,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,53 | | | | | | | | | | | | |
| | 231** | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>всего (порция — не менее 350г):</i> | 418 | | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | | | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО ПОЛДНИК | 14,22 | 9,60 | 60,09 | 371,08 | 237,00 | 0,13 | 0,34 | 85,11 | 204,87 | 44,98 | 240,23 | 5,56 | | | | | | | | | | | | |

| 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: 6

| Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 11** | Сыр порциками | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 88,00 | 3,50 | 50,00 | 0,10 | | | | | | | | | | |
| 10** | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша вязкая молочная рисовая 200/10 | 210 | 3,05 | 5,20 | 38,04 | 211,32 | 26,25 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 6,17 | 21,53 | 66,42 | 0,48 | | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,40 | 0,36 | 14,70 | 66,60 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 13,52 | 14,12 | 45,21 | 1,13 | | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,36 | 22,40 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 5,60 | 26,00 | 0,44 | | | | | | | | | | |
| 262** | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,01 | 16,89 | 62,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,78 | 14,20 | 2,40 | 4,40 | 0,40 | | | | | | | | | | |
| 231** | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | | | | | | | | | |
| всего (порция — не менее 530г): | | | | | | | | | | | | | 595 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | 11,41 | 12,91 | 101,89 | 555,92 | 72,25 | 0,11 | 0,14 | 12,85 | 147,09 | 56,15 | 204,53 | 4,76 |

| Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ГП | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,72 | 7,70 | 77,51 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 7,50 | 40,00 | 15,00 | 37,50 | 0,70 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| ГП | Котлеты Южские | 100 | 12,70 | 21,70 | 13,96 | 298,00 | 42,67 | 0,18 | 0,12 | 0,67 | 15,96 | 20,93 | 143,76 | 3,60 | | | | | | | | | | |
| 207** | Макаронные отварные с маслом | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 201,60 | 22,08 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 23,34 | 44,60 | 1,33 | | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | | | | | | | | | | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,45 | 28,00 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| всего (порция — не менее 800г): | | | | | | | | | | | | | 920 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ОБЕД | | | | | | | | | | | | | 33,21 | 38,20 | 145,40 | 1052,41 | 186,27 | 0,57 | 0,35 | 14,90 | 146,67 | 127,82 | 411,14 | 10,68 |

| ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|------|------|-------|--------|-------|------|------|------|--------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ГП | Горячий бутерброд с сыром и помидорами | 50 | 6,40 | 9,60 | 15,84 | 254,00 | 72,90 | 1,60 | 0,40 | 1,08 | 149,20 | 7,60 | 88,20 | 1,70 | | | | | | | | | | |
| 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** | Апельсины свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 20,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | | | | | | | | | |
| всего (порция — не менее 350г): | | | | | | | | | | | | | 350 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | 9,96 | 12,58 | 42,08 | 351,00 | 112,90 | 1,67 | 0,58 | 7,38 | 293,98 | 33,60 | 194,20 | 4,14 |

| 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) | 11** | Сыр порвими | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 39,00 | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132,00 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | | |
| | | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 1,50 | 0,01 | | |
| | | ТТК №380 | 200 | 25,72 | 19,40 | 28,78 | 370,00 | 61,38 | 0,07 | 0,36 | 0,35 | 268,80 | 38,40 | 349,20 | 1,04 | | |
| | | ГП1 | 20 | 1,60 | 0,24 | 9,80 | 44,40 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9,01 | 9,41 | 30,14 | 0,75 | | |
| | | ГП1 | 33 | 2,53 | 0,30 | 18,48 | 82,50 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 6,60 | 4,62 | 21,45 | 0,36 | | |
| | | 264** | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,35 | 45,00 | 18,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 12,60 | 81,00 | 0,13 | | |
| | | 231** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | | |
| | | всего (норма - не менее 550г) | | | 553 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 |
| | | Итого завтрак | | | 36,61 | 30,80 | 81,27 | 675,90 | 138,38 | 0,18 | 0,62 | 11,63 | 546,82 | 79,29 | 569,29 | 4,64 | |
| | | Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 47** | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,70 | 5,00 | 4,76 | 85,70 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 19,81 | 52,54 | 16,01 | 33,95 | 0,67 |
| Суп картофельный с кабачками | 250 | | | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 143,75 | 21,05 | 0,10 | 0,08 | 5,75 | 33,40 | 25,35 | 72,23 | 1,18 | | |
| 318** | 100 | | | 14,29 | 4,60 | 2,94 | 102,60 | 16,67 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 18,59 | 15,67 | 97,06 | 0,81 | | |
| 303** | 180 | | | 5,49 | 6,00 | 24,62 | 174,60 | 0,00 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 10,13 | 35,88 | 102,56 | 1,18 | | |
| ГП1 | 40 | | | 3,20 | 0,48 | 19,60 | 88,80 | 0,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 18,03 | 18,83 | 60,28 | 1,51 | | |
| ГП1 | 50 | | | 3,83 | 0,45 | 28,50 | 125,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | | |
| ГП1 | 180 | | | 0,90 | 0,00 | 18,00 | 37,80 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 3,60 | 12,60 | 7,20 | 12,60 | 1,26 | | |
| всего (норма - не менее 800г): | | | | 900 | 32,97 | 21,12 | 116,71 | 758,25 | 37,72 | 0,38 | 0,26 | 29,17 | 155,29 | 125,94 | 411,18 | 7,15 | |
| Итого обед | | | | 32,97 | 21,12 | 116,71 | 758,25 | 37,72 | 0,38 | 0,26 | 29,17 | 155,29 | 125,94 | 411,18 | 7,15 | | |
| Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) | 143** | | | Яйцо отварное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 100,00 | 0,03 | 0,18 | 0,00 | 22,00 | 5,00 | 77,00 | 1,00 |
| | | 1* | 80 | 4,35 | 13,51 | 27,50 | 250,24 | 73,60 | 0,06 | 0,40 | 0,00 | 15,46 | 7,73 | 41,40 | 0,65 | | |
| | | 262** | 180 | 0,12 | 0,01 | 15,20 | 55,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 12,78 | 2,16 | 3,96 | 0,36 | | |
| | | 231** | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 5,00 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,30 | | |
| | | всего (норма - не менее 350г) | | | 400 | 9,67 | 17,82 | 53,30 | 409,64 | 173,60 | 0,12 | 0,60 | 7,50 | 69,24 | 26,89 | 138,36 | 4,31 |
| Итого полдник | | | 9,67 | 17,82 | 53,30 | 409,64 | 173,60 | 0,12 | 0,60 | 7,50 | 69,24 | 26,89 | 138,36 | 4,31 | | | |

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

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 (суммарно) 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 (индивидуально) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 22,50 | 23,00 | 95,75 | 680,00 | 225,00 | 0,35 | 0,40 | 17,50 | 300,00 | 300,00 | 75,00 | 4,50 |
| Итого intake (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней | 24,42 | 23,36 | 103,41 | 705,62 | 99,39 | 0,25 | 1,02 | 18,84 | 178,97 | 95,16 | 349,43 | 6,31 |

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 (суммарно) 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 (индивидуально) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20 | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 932,00 | 245,00 | 0,49 | 0,56 | 24,50 | 420,00 | 420,00 | 105,00 | 6,30 |
| Итого intake (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней | 31,96 | 34,98 | 135,01 | 979,18 | 201,22 | 0,41 | 0,36 | 45,99 | 164,05 | 134,87 | 440,21 | 8,65 |

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 (суммарно) 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 (индивидуально) 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 intake (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней | 14,85 | 14,30 | 63,75 | 436,30 | 118,33 | 0,40 | 1,51 | 22,73 | 220,96 | 40,17 | 212,51 | 3,95 |