



СОИ ЛАСОВАНО:  
Оформлено в соответствии с требованиями:  
Ф.И.О. Хайдаров С.С.  
М.С. Хайдаров 012

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат пищевой промышленности»  
Ш.С. Нугучева

# Основное 15-ти дневное циклическое меню ДЕТНЕГО ДАГЫРЫ дневного пребывания для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше (завтрак, обед)

- Общественная столовая: Чочолин мс. МБОУ СОШ №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №7, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №13, МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №21, МБОУ СОШ №22, МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №27, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29, МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34, МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39, МБОУ СОШ №40, МБОУ СОШ №41, МБОУ СОШ №42, МБОУ СОШ №43, МБОУ СОШ №44, МБОУ СОШ №45, МБОУ СОШ №46, МБОУ СОШ №47, МБОУ СОШ №48, МБОУ СОШ №49, МБОУ СОШ №50, МБОУ СОШ №51, МБОУ СОШ №52, МБОУ СОШ №53, МБОУ СОШ №54, МБОУ СОШ №55, МБОУ СОШ №56, МБОУ СОШ №57, МБОУ СОШ №58, МБОУ СОШ №59, МБОУ СОШ №60, МБОУ СОШ №61, МБОУ СОШ №62, МБОУ СОШ №63, МБОУ СОШ №64, МБОУ СОШ №65, МБОУ СОШ №66, МБОУ СОШ №67, МБОУ СОШ №68, МБОУ СОШ №69, МБОУ СОШ №70, МБОУ СОШ №71, МБОУ СОШ №72, МБОУ СОШ №73, МБОУ СОШ №74, МБОУ СОШ №75, МБОУ СОШ №76, МБОУ СОШ №77, МБОУ СОШ №78, МБОУ СОШ №79, МБОУ СОШ №80, МБОУ СОШ №81, МБОУ СОШ №82, МБОУ СОШ №83, МБОУ СОШ №84, МБОУ СОШ №85, МБОУ СОШ №86, МБОУ СОШ №87, МБОУ СОШ №88, МБОУ СОШ №89, МБОУ СОШ №90, МБОУ СОШ №91, МБОУ СОШ №92, МБОУ СОШ №93, МБОУ СОШ №94, МБОУ СОШ №95, МБОУ СОШ №96, МБОУ СОШ №97, МБОУ СОШ №98, МБОУ СОШ №99, МБОУ СОШ №100.

13.05.2025  
МО Туванский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1</b>																	
				<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>													
				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	
	11**	Сыр порционными		5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,48	
	10**	Масло сливочное		210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	1,40	
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)		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 ржано-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	Хлеб пшеничный		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	
	264**	Кофейный напиток с молоком		100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
	231**	Яблоко свежее															
				<i>всего (норма — не менее 530г):</i>													
				<b>580</b>													
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>													
					<b>15,28</b>	<b>16,79</b>	<b>99,35</b>	<b>556,92</b>	<b>123,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,58</b>	<b>399,87</b>	<b>73,10</b>	<b>385,13</b>	<b>3,87</b>	
				<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>													
				100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66	
	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)		250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	78**	Суп картофельный с торожом		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	
	ТТКС№67	Котлеты Южные		180	6,62	5,42	31,73	201,60	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	207**	Макаронные отварные с маслом		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 ржано-пшеничный		50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ГП	Хлеб пшеничный		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	
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром															
				<b>ИТОГО ОБЕД</b>													
					<b>33,55</b>	<b>39,56</b>	<b>128,91</b>	<b>999,12</b>	<b>140,67</b>	<b>0,58</b>	<b>0,36</b>	<b>99,70</b>	<b>128,91</b>	<b>129,51</b>	<b>407,86</b>	<b>10,23</b>	
				<i>всего(норма - не менее 800г)</i>													

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет.эк в/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
	271*	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	22,50	0,08	0,07	0,30	24,88	26,62	162,22	0,71		
	210**	Пиоре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	0,00	0,16	0,13	21,80	44,57	33,30	103,91	1,21		
	ГПП	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		
	ГПП	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		
	ГПП	Пшеники	34	1,80	2,04	24,48	122,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>664</b>													
				<b>24,37</b>	<b>12,71</b>	<b>110,18</b>	<b>641,80</b>	<b>22,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>29,50</b>	<b>120,55</b>	<b>95,80</b>	<b>371,31</b>	<b>4,35</b>		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																	
	54-13з	Салат из свежых отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17		
	ТТК №62	Сул-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		
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	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		
	ГПП	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		
	ГПП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	ГПП	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		
	231**	Клубника свежая	150	1,20	0,60	11,25	61,50	0,00	0,05	0,08	75,00	24,00	19,50	36,00	1,80		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>1095</b>													
				<b>36,08</b>	<b>36,33</b>	<b>127,60</b>	<b>962,76</b>	<b>120,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>85,07</b>	<b>153,01</b>	<b>138,54</b>	<b>477,41</b>	<b>10,54</b>		

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		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	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		
	ГП	Сыр Дружиба 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		
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Груулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64		
	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		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
	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		
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> <i>всего (порция — не менее 550г):</i>	<b>707,5</b>	<b>23,82</b>	<b>26,83</b>	<b>92,88</b>	<b>706,05</b>	<b>154,60</b>	<b>3,31</b>	<b>14,42</b>	<b>3,27</b>	<b>435,62</b>	<b>101,25</b>	<b>394,40</b>	<b>5,42</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	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	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23		
	ТТКС№82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	19,13	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46		
	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	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	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		
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>31,71</b>	<b>31,19</b>	<b>133,56</b>	<b>952,72</b>	<b>244,90</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>37,36</b>	<b>145,15</b>	<b>152,67</b>	<b>419,47</b>	<b>10,19</b>		



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		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	11**	Сыр полужирный	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		
	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	0,48		
	144**	Омлет натуральный	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		
	ЛП	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		
	ЛП	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		
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43		
	231**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	12,20	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	1,20		
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>570</b>														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>33,75</b>	<b>42,64</b>	<b>64,77</b>	<b>774,80</b>	<b>550,79</b>	<b>0,26</b>	<b>0,99</b>	<b>61,85</b>	<b>481,45</b>	<b>82,38</b>	<b>614,89</b>	<b>7,54</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66		
	108*	Суп картофельный с клецками	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*	Фриге птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
	305*	Рис припущенный	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		
	ЛП	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		
	ЛП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	236**	Компот из свежих яблок	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 (норма — не менее 800г):</i>	<b>900</b>														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>30,49</b>	<b>21,46</b>	<b>139,19</b>	<b>875,69</b>	<b>59,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>19,78</b>	<b>121,10</b>	<b>113,11</b>	<b>374,37</b>	<b>6,17</b>		

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											
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70											
	ТТКС№77	Котлеты из куринного 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											
	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											
	ПТТ	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											
	ПТТ	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	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36											
		<i>всего(норма - не менее 550г):</i>		650	30,43	21,48	124,03	875,50	53,00	0,22	4,33	9,12	130,10	172,38	294,35	6,34										
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,37	7,38	2,59	86,00	29,6	0,02	0,1	11,03	34,18	12,44	53,88	1,01										
		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										
		158**	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами	100	10,35	3,42	3,86	87,00	6,10	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	0,00	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21											
ПТТ		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											
ПТТ		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55											
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(норма - не менее 800г):</i>		925	29,54	26,20	117,16	838,26	154,99	0,38	0,41	38,71	191,38	127,49	458,16	6,15											
<b>ИТОГО ОБЕД</b>																										





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**	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		
	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		
	210**	Пиоре 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		
	ГП1	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		
	ГП1	Хлеб пшеничный	39	2,99	0,35	19,50	97,50	0,00	0,00	0,03	0,00	7,80	5,46	25,35	0,43		
	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		
	ГП1	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		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>849</b>	<b>29,16</b>	<b>36,82</b>	<b>91,79</b>	<b>813,23</b>	<b>82,93</b>	<b>3,43</b>	<b>14,32</b>	<b>29,39</b>	<b>349,60</b>	<b>96,21</b>	<b>369,03</b>	<b>8,10</b>	
				<i>всего (норма - не менее 550г)</i>													
	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	0,38	17,08	24,97	28,30	28,30	0,47	
108*		Суп картофельный с клецками	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		
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		
ГП1		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		
ГП1		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
ГП1		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		
231**		Абрикосы свежие	150	1,35	0,15	13,50	66,00	0,00	0,05	0,09	15,00	42,00	12,00	39,00	1,05		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1040</b>	<b>42,16</b>	<b>37,43</b>	<b>152,84</b>	<b>1086,95</b>	<b>257,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,81</b>	<b>44,07</b>	<b>166,65</b>	<b>153,09</b>	<b>525,29</b>	<b>9,66</b>		
			<i>всего (норма - не менее 800г)</i>														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

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)															
11**	Сыр порцирами	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	
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	0,48	
175**	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,79	10,65	31,89	247,62	52,19	0,09	0,13	0,92	127,03	35,45	149,25	0,77	
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	
266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
231**	Яблоко свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
<b>Итого завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,85</b>	<b>23,01</b>	<b>94,68</b>	<b>654,42</b>	<b>145,35</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>3,24</b>	<b>494,85</b>	<b>90,30</b>	<b>471,35</b>	<b>3,65</b>	

всего (порция — не менее 550г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
72**	Расоыльник 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№52	Жаркое из курицы	250	19,45	22,50	31,00	405,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
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	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
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	
ГП	Вафли «золотые мор»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого обед</b>		<b>885</b>	<b>30,95</b>	<b>33,32</b>	<b>129,20</b>	<b>944,10</b>	<b>130,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>62,57</b>	<b>138,16</b>	<b>157,83</b>	<b>554,71</b>	<b>9,79</b>	

всего (порция — 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	
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 11</b>																
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	11**	Сыр порционными	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	
	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	0,48	
	182**	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	210	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	1,40	
	П11	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	
	П11	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	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>580</b>													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>15,28</b>	<b>16,79</b>	<b>99,35</b>	<b>556,92</b>	<b>123,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>2,58</b>	<b>399,87</b>	<b>73,10</b>	<b>385,13</b>	<b>3,87</b>	
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	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	0,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	ТТК№67	Котлеты Южные	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	0,00	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	П11	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	
	П11	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	292**	Булочка слоистая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,07	0,05	0,09	26,14	8,07	50,12	0,51	
	ТТК№78	Напиток из шиповника 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	
		<i>всего(норма — не менее 800г)</i>	<b>970</b>													
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>37,62</b>	<b>38,35</b>	<b>155,23</b>	<b>1111,62</b>	<b>175,62</b>	<b>0,66</b>	<b>0,38</b>	<b>91,48</b>	<b>146,62</b>	<b>132,74</b>	<b>452,35</b>	<b>10,58</b>	



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
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13</b>															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления		пищевых веществ)													
	11**	Сыр порцирами	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
	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	0,48
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	7,99	10,63	36,51	274,00	54,60	0,23	0,19	1,24	142,24	68,27	225,67	1,64
	ГП1	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
	ГП2	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
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>21,05</b>	<b>22,99</b>	<b>99,29</b>	<b>680,80</b>	<b>147,76</b>	<b>0,37</b>	<b>0,55</b>	<b>3,56</b>	<b>510,07</b>	<b>123,11</b>	<b>547,76</b>	<b>4,51</b>
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых		веществ)													
	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	108*	Суп картофельный с клецками	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*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	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
	ГП1	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
	ГП2	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ГП3	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
	ГП4	Вафли «золотые мов»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>34,49</b>	<b>20,72</b>	<b>142,82</b>	<b>941,55</b>	<b>68,64</b>	<b>0,40</b>	<b>4,43</b>	<b>15,43</b>	<b>163,36</b>	<b>171,64</b>	<b>408,76</b>	<b>8,32</b>
<i>всего (порки — не менее 800г):</i>															

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
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	45*	Салат из мелко нарезанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,38	17,08	24,97	28,30	28,30	0,47
	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**	Макаронные 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
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	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>	<b>650</b>												
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>22,09</b>	<b>17,83</b>	<b>93,39</b>	<b>609,60</b>	<b>238,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>18,86</b>	<b>85,67</b>	<b>89,27</b>	<b>240,54</b>	<b>4,93</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	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
	66**	Шти 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
	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
	ТП	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
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	25,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих яблок	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
		<i>всего(порция - не менее 800г):</i>	<b>915</b>	<b>27,50</b>	<b>54,25</b>	<b>122,54</b>	<b>1032,30</b>	<b>247,50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,49</b>	<b>61,23</b>	<b>148,21</b>	<b>141,24</b>	<b>538,20</b>	<b>9,85</b>
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>													

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы			В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 15</b>																
				<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>												
				<i>всего(норма - не менее 550г):</i>												
				<b>804</b>												
				<i>всего(норма - не менее 800г):</i>												
				<b>945</b>												
				<b>32,29</b>												
				<b>42,95</b>												
				<b>152,79</b>												
				<b>1143,93</b>												
				<b>185,17</b>												
				<b>0,35</b>												
				<b>0,30</b>												
				<b>5,68</b>												
				<b>139,28</b>												
				<b>115,47</b>												
				<b>406,34</b>												
				<b>8,76</b>												
				<b>34,96</b>												
				<b>39,94</b>												
				<b>93,26</b>												
				<b>855,70</b>												
				<b>567,33</b>												
				<b>3,21</b>												
				<b>14,82</b>												
				<b>87,22</b>												
				<b>439,25</b>												
				<b>68,92</b>												
				<b>454,29</b>												
				<b>7,32</b>												
				<b>1,38</b>												
				<b>5,52</b>												
				<b>8,62</b>												
				<b>12,78</b>												
				<b>7,7</b>												
				<b>76,00</b>												
				<b>1,13</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>3,80</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>18,00</b>												
				<b>36,00</b>												
				<b>1,17</b>												
				<b>13,33</b>												
				<b>23,64</b>												
				<b>11,74</b>												
				<b>313,33</b>												
				<b>42,67</b>												
				<b>0,18</b>												
				<b>0,12</b>												
				<b>0,67</b>												
				<b>15,96</b>												
				<b>20,93</b>												
				<b>143,76</b>												
				<b>3,60</b>												
				<b>4,37</b>												
				<b>5,16</b>												
				<b>239,94</b>												
				<b>22,08</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,04</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>18,03</b>												
				<b>18,83</b>												
				<b>60,28</b>												
				<b>1,51</b>												
				<b>3,83</b>												
				<b>0,45</b>												
				<b>25,00</b>												
				<b>125,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>10,00</b>												
				<b>7,00</b>												
				<b>32,50</b>												
				<b>0,55</b>												
				<b>0,66</b>												
				<b>0,10</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>132,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,72</b>												
				<b>32,48</b>												
				<b>17,46</b>												
				<b>23,44</b>												
				<b>0,68</b>												
				<b>1,38</b>												
				<b>5,52</b>												
				<b>8,62</b>												
				<b>12,78</b>												
				<b>7,7</b>												
				<b>76,00</b>												
				<b>1,13</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>3,80</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>18,00</b>												
				<b>36,00</b>												
				<b>1,17</b>												
				<b>13,33</b>												
				<b>23,64</b>												
				<b>11,74</b>												
				<b>313,33</b>												
				<b>42,67</b>												
				<b>0,18</b>												
				<b>0,12</b>												
				<b>0,67</b>												
				<b>15,96</b>												
				<b>20,93</b>												
				<b>143,76</b>												
				<b>3,60</b>												
				<b>4,37</b>												
				<b>5,16</b>												
				<b>239,94</b>												
				<b>22,08</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,04</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>18,03</b>												
				<b>18,83</b>												
				<b>60,28</b>												
				<b>1,51</b>												
				<b>3,83</b>												
				<b>0,45</b>												
				<b>25,00</b>												
				<b>125,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>10,00</b>												
				<b>7,00</b>												
				<b>32,50</b>												
				<b>0,55</b>												
				<b>0,66</b>												
				<b>0,10</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>132,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,72</b>												
				<b>32,48</b>												
				<b>17,46</b>												
				<b>23,44</b>												
				<b>0,68</b>												
				<b>1,38</b>												
				<b>5,52</b>												
				<b>8,62</b>												
				<b>12,78</b>												
				<b>7,7</b>												
				<b>76,00</b>												
				<b>1,13</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>3,80</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>18,00</b>												
				<b>36,00</b>												
				<b>1,17</b>												
				<b>13,33</b>												
				<b>23,64</b>												
				<b>11,74</b>												
				<b>313,33</b>												
				<b>42,67</b>												
				<b>0,18</b>												
				<b>0,12</b>												
				<b>0,67</b>												
				<b>15,96</b>												
				<b>20,93</b>												
				<b>143,76</b>												
				<b>3,60</b>												
				<b>4,37</b>												
				<b>5,16</b>												
				<b>239,94</b>												
				<b>22,08</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,04</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>18,03</b>												
				<b>18,83</b>												
				<b>60,28</b>												
				<b>1,51</b>												
				<b>3,83</b>												
				<b>0,45</b>												
				<b>25,00</b>												
				<b>125,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>10,00</b>												
				<b>7,00</b>												
				<b>32,50</b>												
				<b>0,55</b>												
				<b>0,66</b>												
				<b>0,10</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>132,00</b>												
				<b>0,00</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,72</b>												
				<b>32,48</b>												
				<b>17,46</b>												
				<b>23,44</b>												
				<b>0,68</b>												
				<b>1,38</b>												
				<b>5,52</b>												
				<b>8,62</b>												
				<b>12,78</b>												
				<b>7,7</b>												
				<b>76,00</b>												
				<b>1,13</b>												
				<b>0,02</b>												
				<b>0,03</b>												
				<b>3,80</b>												
				<b>32,00</b>												
				<b>18,00</b>												
				<b>36,00</b>												
				<b>1,17</b>												
				<b>13,33</b>												
				<b>23,64</b>												
				<b>11,74</b>												
				<b>313,33</b>												
				<b>42,67</b>												
				<b>0,18</b>												
				<b>0,12</b>												
				<b>0,67</b>												
				<b>15,96</b>												
				<b>20,93</b>												
				<b>143,76</b>												
				<b>3,60</b>												
				<b>4,37</b>												
				<b>5,16</b>												
				<b>239,94</b>												



СЕЗОН: Летний лагерь

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 (сумочная) 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 сумочной нормы) 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 завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	25,72	24,68	95,99	693,05	190,65	0,85	3,56	30,25	303,99	94,73	407,14	5,31

СЕЗОН: Летний лагерь

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 (сумочная) 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 сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,50	32,20	134,10	952,00	315,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней	32,53	34,76	135,32	976,34	179,22	0,42	0,68	53,42	151,92	140,45	461,94	9,12