

Автономная некоммерческая организация  
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аколова



**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима-весна 2022г)**  
**для организации питания детей-инвалидов возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше**  
**в общеобразовательных учреждениях**  
**(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК)**

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МАОУ СОШ №11,  
МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №24,  
МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37

28.03.2022г

МО Туапсинский район

Примеры пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сух.			
			белок	жир	клетчатка	белок	жир	клетчатка			А-рет.экв.	В1-экв.	В2-экв.	См.экв.	Кальций	Фосфор	Магний
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	14*	Масло (пшеницы)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,01	0,01	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20		
	15*	Сыр (пшеницы)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63		
	174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60		
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,01	0,011	4,60	4,77	1,52	0,14		
	ГП	Хлеб пшеничный	29	0,31	0,14	1,27	7,90	0,12	0,009	0,01	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80			
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60	0,42	0,803	0,287	9,13	336,12	336,12	53,34	3,34		
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			578	11,57	24,51	76,79	577,10	146,80	0,243	0,803	0,50	287,86	391,31	30,39	4,59	
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,05	0,045	0,105	0,36	132,00	75,00	5,30	0,15	
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	210*	Сыр (пшеницы)	205	19,05	34,00	3,60	395,90	443,6	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60	
ГП		Хлеб ржаной-пшеничный	26	0,20	0,03	0,98	5,20	0,20	0,05	0,011	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
ГП		Хлеб пшеничный	37	0,40	0,18	1,62	10,10	0,15	0,011	0,011	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26		
376*		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80			
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			553	11,05	24,51	76,79	577,10	146,80	0,243	0,803	0,50	287,86	391,31	30,39	4,59		
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60	
		ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,01	0,028	4,60	4,77	1,52	0,14	
		ГП	Хлеб пшеничный	25	0,25	0,11	1,00	6,30	0,09	0,007	0,01	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
		349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,14	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63		
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			693	11,05	24,51	76,79	577,10	146,80	0,243	0,803	0,50	287,86	391,31	30,39	4,59	
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60	
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60	
		ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,01	0,011	4,60	4,77	1,52	0,14	
		ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,12	0,009	0,01	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
		349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,14	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63		
338*		Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,06	0,036	0,24	12,00	13,20	10,80	2,60			
ГП		Печенье «Сердце Кубани»	56	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,18	10,40	32,40	7,20	0,76			
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			606	15,88	121,19	673,37	58,80	0,29	0,261	13,62	193,69	228,39	71,55	5,05			
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,15	0,7	0,36	140,90	308,60	22,10	3,60		
ОБЕД (35% от суточной потребности)		ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4	0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27		
		103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	0,05	6,6	23,4	54,1	21,8	0,9		
	289*	Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37			
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56	0,24	0,06	0,09	0,43	0,09	0,21	0,56			
	ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,12	0,008	0,01	0,028	10,30	2,60	1,30			
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95			
	ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,12	7,00	11,20	7,70	6,30			
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98			
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			822	20,18	19,64	75,13	571,26	17,70	0,523	33,41	112,95	234,30	93,62	6,86		
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			50	1,49	2,6	3,16	41,8	0,052	0,024	5,5	10,7	30	10,4	0,34		
ОБЕД (35% от суточной потребности)	103*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,3	0,113	0,063	8,25	29,2	67,6	27,3	1,13			
	289*	Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37			
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,095	0,49	0,25	0,65				
	ГП	Хлеб пшеничный	62	0,66	0,28	2,70	16,90	0,024	0,018	0,02	7,73	7,99	2,54	0,27			
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95			
	ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,12	7,00	11,20	7,70	6,30			
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98			
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			959	22,49	24,15	97,74	714,70	20,34	0,627	38,17	129,97	276,38	107,49	8,14		
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			50	1,49	2,6	3,16	41,8	0,052	0,024	5,5	10,7	30	10,4	0,34		

**СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

**НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся по курсу образовательных учреждений (под редакцией М.П. Морозовского и В.А.Туганова. - М. ДеЛи плюс, 2017)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Месяц порцион.	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Кальций	Фосфор	Магний	Железо
				белок	жир	углеводы		А.пер.жир/сут	В1/мг/сут	В2/мг/сут				
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2</b>														
<b>СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА</b>														
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на индивидуальное обслуживание во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельниченко и В.А.Труфанова. - М:Дейли пресс, 2017).														
<b>ЗАВТРАК</b>														
(20% от суточной потребности)														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
62*	Салат из моркови с сахаром		80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5
259*	Жаркое по-домашнему		215	15,1	36,2	20,4	470,6	0,45	0,18	8,5	35,2	221,4	52,6	3,7
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,05		0,05	0,24	0,11	0,30
ГП	Хлеб пшеничный		30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
420*	Кефир		150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,026	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>														
			563	40,18	37,58	59,20	30,00	0,707	0,484	12,05	239,60	402,71	103,74	4,76
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>20,89</b>	<b>40,18</b>	<b>37,58</b>	<b>59,20</b>	<b>30,00</b>	<b>0,707</b>	<b>0,484</b>	<b>12,05</b>	<b>239,60</b>	<b>402,71</b>	<b>103,74</b>	<b>4,76</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
288*	Окрошеч куриный отварной		105	23,50	25,82	0,50	528,00	0,50	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82
302*	Каша пшеничная рассыпчатая		180	7,60	5,40	46,60	265,50	0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		25	0,19	0,05	0,94	5,00	0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42
ГП	Хлеб пшеничный		37	0,40	0,18	1,62	10,10	0,015	0,011	0,01	4,60	4,77	1,52	0,14
420*	Кефир		150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,026	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
ГП	Печенье «Сардине Кубань»		56	1,80	4,30	25,60	151,20	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>														
			553	37,84	39,48	81,26	834,80	0,481	0,557	24,56	279,96	530,40	91,26	6,49
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>37,84</b>	<b>39,48</b>	<b>81,26</b>	<b>834,80</b>	<b>130,20</b>	<b>0,481</b>	<b>0,557</b>	<b>24,56</b>	<b>279,96</b>	<b>530,40</b>	<b>91,26</b>	<b>6,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
(15% от суточной потребности)														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
204*	Макарона отварные с сыром		200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		20	0,15	0,05	0,75	4,00	0,15	0,058		0,05	0,26	0,13	0,34
ГП	Хлеб пшеничный		28	0,30	0,14	1,23	7,60	0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11
382*	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	106,70	0,05	0,17	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>														
			428	17,62	19,26	51,90	452,70	0,292	0,345	1,66	453,75	318,06	40,78	2,11
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>17,62</b>	<b>19,26</b>	<b>51,90</b>	<b>452,70</b>	<b>137,20</b>	<b>0,292</b>	<b>0,345</b>	<b>1,66</b>	<b>453,75</b>	<b>318,06</b>	<b>40,78</b>	<b>2,11</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
204*	Макарона отварные с сыром		200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		28	0,20	0,05	1,01	5,40	0,20	0,05		0,07	0,35	0,17	0,46
ГП	Хлеб пшеничный		40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15
389*	Сок фруктовый (яблочный)		200	1,00		20,20	84,80	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>														
			468	15,13	16,12	57,06	435,50	0,318	0,212	4,23	314,27	221,61	30,11	4,64
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>15,13</b>	<b>16,12</b>	<b>57,06</b>	<b>435,50</b>	<b>115,20</b>	<b>0,318</b>	<b>0,212</b>	<b>4,23</b>	<b>314,27</b>	<b>221,61</b>	<b>30,11</b>	<b>4,64</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
ГП	Йогурт кабанчик консервированный		60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200) (сметана)		205	1,44	3,94	8,75	83	0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
234*	Котлеты рыбные (филе минтая)		95	11,1	13,5	13,3	219,6	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
305*	Рис припущенный		150	3,64	4,30	36,67	200,00	0,024	0,018		2,42	60,60	19,00	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071		0,10	0,49	0,25	0,64
ГП	Хлеб пшеничный		54	0,58	0,25	2,36	14,76	0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
377*	Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	Печенье «Океанские звезды»		30	2,25	5,10	20,40	138,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
338*	Плоды свежие (яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02					
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>														
			924	20,54	30,38	111,02	812,76	0,504	0,334	25,90	151,85	326,70	102,71	7,29
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>20,54</b>	<b>30,38</b>	<b>111,02</b>	<b>812,76</b>	<b>44,00</b>	<b>0,504</b>	<b>0,334</b>	<b>25,90</b>	<b>151,85</b>	<b>326,70</b>	<b>102,71</b>	<b>7,29</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
ГП	Кухарка консервированная		40	1,1	2,5	3,2	39,8	0,04	0,019	3,8	7,4	23,1	7,8	0,26
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250) (сметана)		255	1,80	4,92	10,90	103,80	0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
234*	Котлеты рыбные (филе минтая)		105	12,3	15	14,8	244	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
305*	Рис припущенный		180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,029	0,022		2,90	72,70	22,80	0,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076		0,10	0,52	0,26	0,68
ГП	Хлеб пшеничный		69	0,98	0,42	3,96	24,60	0,036	0,027	0,01	11,28	11,65	3,70	0,35
377*	Чай с лимоном		200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	Печенье «Океанские звезды»		60	4,50	10,20	40,80	276,00	0,048	0,03	9,50	17,40	54,00	12,00	1,30
338*	Плоды свежие (яблоки)		95	0,38	0,38	9,30	44,70	0,03	0,02	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>														
			1044	25,85	38,66	142,16	1036,80	0,593	0,382	26,86	162,68	397,73	121,72	8,36
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>25,85</b>	<b>38,66</b>	<b>142,16</b>	<b>1036,80</b>	<b>51,80</b>	<b>0,593</b>	<b>0,382</b>	<b>26,86</b>	<b>162,68</b>	<b>397,73</b>	<b>121,72</b>	<b>8,36</b>

Премия	Рецептура	Наименование блюда	Месяц пошт., г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А-ретинол	В1-тиамин	В2-рибофлавин	С-аскорбиновая кислота	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3 СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА</b>																
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мажилото и В.А. Тучельяна. - М: Делта плюс, 2017).																
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	21*	Средне говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96	
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/жымы)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,05		12,55	38,80	8,40	0,84	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,01		0,048	0,25	0,12	0,32	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,32	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
	всего (норма — не менее 300г): 504															
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			20,09	15,33	54,32	442,50	55,10	0,501	0,667	5,00	56,48	236,87	40,27	7,75	
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
	ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	21*	Средне говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96
		203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/жымы)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00
ГП		Хлеб пшенично-ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,01		0,07	0,35	0,17	0,46	
ГП		Хлеб пшеничный	59	0,42	0,18	1,70	10,70	0,42	0,015	0,011	0,01	4,84	5,00	1,60	0,14	
349*		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	0,63	
ГП		Печенье «Сердце Клубны»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
всего (норма — не менее 350г): 550																
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			21,92	18,77	84,72	604,60	62,82	0,584	0,70	2,05	81,84	270,34	54,39	6,57		
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «4 фруктос») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11		
	ГП	Хлеб пшеничный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	
	420*	Кефир	430													
	всего (норма — не менее 300г): 430															
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			13,85	17,76	56,12	440,20	90,80	0,262	0,489	2,23	369,67	400,85	97,25	2,05	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «4 фруктос») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30		
	ГП	Хлеб пшеничный	28	0,30	0,14	1,23	7,60	0,30	0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11	
	420*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	
	338*	Плоды свежес (яблоки)	80	0,52	0,32	7,80	37,60		0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80	
	всего (норма — не менее 350г): 326															
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			14,29	18,10	64,32	480,80	90,80	0,426	0,54	10,23	382,27	409,62	104,48	4,15		
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	АПВ-61	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	36,2		0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28	
	108*109*	Суп картофельный с овощами	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26	
	312*	Пюре картофельное	30	3,06	4,80	20,44	137,30	48,4	0,14	0,11	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50		0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64		
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19	
	388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,23	18,70	79,40		0,011	0,05	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57	
	всего (норма — не менее 700г): 774															
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			23,88	26,07	76,48	647,96	65,24	0,74	0,491	123,85	158,51	243,95	82,63	6,89	
	<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	108*109*	Суп картофельный с овощами	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62	
	312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70		0,167	0,133	21,79	44,57	103,90	33,30	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	59	0,29	0,06	1,46	7,80		0,29	0,074	0,10	0,51	0,25	0,66		
	ГП	Хлеб пшеничный	60	0,64	0,28	2,60	16,40		0,024	0,018	0,02	7,50	7,74	2,46	0,22	
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63	
	ГП	Печенье «Овсяные узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	6,00	0,63	
	338*	Плоды свежес (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54	
	всего (норма — не менее 800г): 939															
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			28,82	33,11	111,76	878,30	78,15	0,848	0,565	135,46	186,35	302,45	99,31	9,69	

Прочие пит.	% центуры*	Наименование блюда	Месяца порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А-ретинол	В-пантот.	С-аскорб.	Кальций	Фосфор	Магний
<b>НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: 4</b>													
<b>СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА</b>													
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся в учебно-образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тучаева - М. Делфи плюс, 2017).													
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>													
75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,56
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,08	4,48	46,88	194,60	58,20
304*	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	29,50	0,162	0,11	21,30	20,20	30,00	1,21
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	5,80	0,14	0,038	0,14	0,048	0,25	0,12	0,32
ГП	Хлеб пшеничный	32	0,84	0,15	1,59	8,75	0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 17,14 12,07 59,56 497,55 36,48 0,396 0,242 30,32 128,83 332,68 115,03 4,29</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>													
229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20
304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,16	0,44
ГП	Хлеб пшеничный	44	0,47	0,21	1,92	12,03	0,18	0,015	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,56	16,80	105,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 17,53 16,56 63,25 489,53 44,82 0,577 0,279 29,92 95,84 325,27 102,15 4,02</b>													
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>													
210*	Омлет натуральный (150/5мясо)	155	14,40	25,70	2,70	299,30	335,40	0,11	0,53	0,27	106,50	233,30	16,68
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40		0,09	0,02	0,03	0,17	0,08	0,20
ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30		0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
<i>всего (норма — не менее 300г):</i>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 14,81 25,84 18,10 363,80 335,40 0,209 0,56 0,31 119,73 239,07 19,00 3,27</b>													
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>													
174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,95	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46
209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,22	22,00	76,80	4,80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80			0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
338*	Плоды свежее (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 12,03 16,05 79,44 510,80 154,80 0,274 0,398 11,49 183,87 252,50 53,35 4,60</b>													
<b>ОБЕД</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>													
96*	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8		0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34
271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98
302*	Каша пшеничная рассычатая	150	6,30	4,30	38,80	221,20		0,12	0,05	24,10	159,00	34,20	2,70
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50		0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64
ГП	Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90		0,02	0,016	0,02	6,30	6,60	2,10
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14
ГП	Печенье «Печеняково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53
338*	Плоды свежее (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 22,35 35,72 114,40 879,10 46,95 0,708 0,305 16,83 106,33 361,79 91,11 9,55</b>													
<b>ОБЕД</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>													
75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20		0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10
96*	Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3		0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18
271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76
302*	Каша пшеничная рассычатая	180	7,60	5,40	46,60	267,50		0,148	0,061	28,90	190,80	41,10	3,20
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80		0,29	0,074	0,10	0,51	0,25	0,66
ГП	Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,83	23,90		0,035	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14
ГП	Печенье «Печеняково»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53
338*	Плоды свежее (яблоки)	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 27,17 40,04 137,49 1079,40 51,60 0,791 0,367 18,42 133,35 454,39 121,13 10,84</b>													

Прочие пит.	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А. ретинол/мкг	В1/мг/сут	В2/мг/сут	С/мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	14*	Масло (пшеничное)	10	0,08	7,25	0,15	66,00	40,00	0,01	0,14	2,40	3,00	0,02		
	15*	Сыр (пшеничный)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07		
	173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Горюшко») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	149,92	234,98	70,82	1,76	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,15	0,038	0,05	0,26	0,13	0,34		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
	ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
	всего (норма — не менее 500г):														
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			15,06	29,82	80,30	651,30	149,44	0,368	0,299	3,66	351,88	367,67	86,21	3,25

### НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

#### СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельникова и В.А. Турчанина - М. Делта пресс, 2017)

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
204*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	
14*	Масло (пшеничное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00		0,02		4,80	6,00	0,04	
15*	Сыр (пшеничный)	20	4,64	5,90	72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20	
173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Горюшко») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	149,92	234,98	70,82	1,76	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,16	0,03	0,79	4,20	0,16	0,04	0,05	0,27	0,14	0,36		
ГП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
338*	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,80	51,70	0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42	
всего (норма — не менее 350г):														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			20,69	42,12	91,63	832,75	289,44	0,442	0,314	14,66	394,13	459,84	101,00	6,72

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,038	0,17	0,08	0,13	0,34	
ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
всего (норма — не менее 300г):														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			15,96	16,04	49,25	399,00	115,20	0,179	0,158	2,78	310,93	209,23	23,48	1,83

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,15	0,05	0,038	0,26	0,13	0,34		
ГП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12	
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90			2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
338*	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
всего (норма — не менее 350г):														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			14,51	16,50	59,74	450,05	115,20	0,273	0,196	12,78	328,05	221,45	32,90	4,21

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ГП	Горюшек зеленых консервированный	50	1,49	2,6	3,16	41,8		0,052	0,024	5,5	10,7	30	10,4	0,34
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
291*	Плов из шпикат-бурдюков	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80	0,26	0,065	0,09	0,44	0,22	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный	56	0,80	0,35	3,30	20,30	0,06	0,022	0,01	9,30	9,60	3,10	0,28	
382*	Каша с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,03	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
358*	Фрукты свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30
всего (норма — не менее 700г):														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			31,01	22,06	89,98	690,10	59,40	0,664	0,558	34,24	273,97	456,47	132,77	7,26

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ГП	Горюшек зеленых консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4		0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,40	4,97	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,25
291*	Плов из шпикат-бурдюков	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80	0,26	0,065	0,09	0,44	0,22	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный	59	0,63	0,28	2,38	16,10	0,024	0,018	0,02	7,38	7,60	2,42	0,22	
382*	Каша с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
всего (норма — не менее 800г):														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			30,48	22,02	80,49	652,70	59,40	0,626	0,53	24,79	263,05	447,82	125,76	5,08

#### ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ГП	Горюшек зеленых консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4		0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,40	4,97	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,25
291*	Плов из шпикат-бурдюков	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80	0,26	0,065	0,09	0,44	0,22	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный	59	0,63	0,28	2,38	16,10	0,024	0,018	0,02	7,38	7,60	2,42	0,22	
382*	Каша с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
всего (норма — не менее 800г):														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			30,48	22,02	80,49	652,70	59,40	0,626	0,53	24,79	263,05	447,82	125,76	5,08



Презем пинн	№ рецептурал*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность и клетчатка	Витамины		Минеральные вещества/мг/сут						
				белок	жир		углевода	А	В2	С	Са	К	Ф	Мg	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>															
<b>СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА</b>															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мещерякова и В.А. Гусева, - М. ДеЛи плюс, 2017)															
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	291*	Плов из окорочков куриных	200	16,88	9,87	36,43	302,70	18,40	0,133	0,133	6,00	46,40	172,10	53,96	1,88
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,05	0,16	0,06	0,33	0,16	0,42
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,32	0,109	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	0,11
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		2,55			12,80	3,96	2,16	0,32
всего (норма — не менее 300г):															
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>															
			505	17,32	10,06	52,40	371,80	18,40	0,335	0,189	8,56	63,01	180,26	57,57	2,73
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7		0,022	0,027	19,8	52,24	33,95	16	0,67
	291*	Плов из окорочков куриных	220	18,38	10,85	40,10	332,90	20,24	0,147	0,147	6,60	51,10	189,40	59,40	2,07
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,22	0,054	0,07	0,38	0,07	0,38	0,19	0,49
	ГП	Хлеб пшеничный	36	0,38	0,17	1,57	9,84	0,36	0,14	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		2,55			12,80	3,96	2,16	0,32
	ГП	Печенье «Сердце Кубано»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38
всего (норма — не менее 350г):															
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>															
			597	18,24	77,72	565,69	22,22	0,417	0,248	28,96	125,93	246,53	82,83	40,6	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	181*	Каша ячменная молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	58,00	0,08	0,17	1,17	134,07	118,19	20,30	0,50
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,03	0,17	0,08	0,17	0,08	0,20
	ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,25	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		2,55			12,80	3,96	2,16	0,32
всего (норма — не менее 300г):															
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>															
			455	10,86	57,51	355,60	58,00	0,179	0,2	3,73	149,80	125,32	23,48	1,10	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	174*	Каша ячменная молочная из риса	220	6,00	10,85	52,95	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,07	0,36	0,07	0,36	0,18	0,47
	ГП	Хлеб пшеничный	33	0,26	0,12	1,08	6,77	0,31	0,008	0,01	3,10	3,20	1,02	0,09	0,09
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		2,55			12,80	3,96	2,16	0,32
	ГП	Печенье «Облачные узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	1,30	
	338*	Плоды свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30
всего (норма — не менее 350г):															
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>															
			640	11,51	21,63	119,84	724,37	61,40	0,36	0,269	14,02	181,14	230,51	61,27	5,11
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,76	6,16	62,6		0,026	0,04	6	32	30,7	12	0,56
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200г/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
	288*	Окорочок куриный отварной	95	21,26	23,36	0,45	296,80	87,04	0,036	0,145	21,26	50,67	151,20	18,35	1,65
	302*	Каша гречневая рассычатая	150	8,60	6,09	38,64	243,80		0,21	0,113	14,82	203,90	135,80	4,56	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80	0,26	0,065	0,09	0,44	0,09	0,22	0,58	
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76	0,54	0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,95	55,80		0,038	0,024	0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
	ГП	Печенье «Шале»	48	2,90	6,70	33,60	206,40	5,30	0,024	0,024	13,90	43,20	9,60	1,00	
	338*	Плоды свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,40	30,60		0,02	0,01	6,50	10,40	7,20	5,90	1,40
всего (норма — не менее 700г):															
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>															
			931	36,33	44,43	111,61	1100,56	92,34	0,652	0,454	42,35	176,71	489,89	206,27	11,18
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	АПЕЖ1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	1,1	2,6	5,2	48,3		0,017	0,031	13,7	20	22,7	12,1	0,37
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250г/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
	288*	Окорочок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	96,20	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82
	302*	Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135	17,78	244,70	163,00	5,47	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	0,23	0,04	1,16	6,20	0,23	0,06	0,08	0,41	0,08	0,19	0,26	
	ГП	Хлеб пшеничный	59	0,65	0,28	2,58	16,10	0,65	0,024	0,018	7,38	7,60	2,42	0,22	
	379*	Кобейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,50	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12
всего (норма — не менее 800г):															
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>															
			890	40,43	43,38	81,06	885,40	114,20	0,651	0,592	49,07	264,14	578,11	236,69	9,49



Примеры	Упаковка	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, пант.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>															
<b>СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА</b>															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиланко и В.А. Турчельяна. - М: ДеЛи плюс, 2017)															
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11	13,5	13,3	219,6	40,7	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
	312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	4,00	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,05	0,038	0,06	0,13	0,26	0,13	0,34	0,11
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,12	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	0,11
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,00	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	ГП	Печенье «Сердце Кубано»	56	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018	10,40	32,40	7,20	0,76	0,76
		всего (норма — не менее 300г):	370												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 16,49 22,93 89,28 654,90 44,70 0,396 0,31 19,36 106,66 277,53 75,65 4,57</b>															

Примеры	Упаковка	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, пант.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	45,2	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
	304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	98,30	35,80	1,44	1,44
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,24	0,04	1,20	6,40	0,24	0,06	0,06	0,08	0,42	0,20	0,27	0,11
	ГП	Хлеб пшеничный	46	0,49	0,22	2,00	12,54	0,18	0,018	0,014	0,01	5,75	5,90	1,89	0,17
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	4,00	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	ГП	Печенье «Сердце Кубано»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53	0,53
		всего (норма — не менее 350г):	593												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 18,50 26,63 87,48 677,54 88,75 0,34 0,358 0,263 97,26 298,22 86,33 4,86</b>															

Примеры	Упаковка	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут						
				белок	жир		углеводы	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, пант.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	210*	Омлет натуральный (150г/яйца)	155	14,40	25,70	2,70	299,30	335,40	0,11	0,53	0,27	106,50	233,30	16,68	2,73	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,01	0,08	0,20	0,08	0,20	0,11	
	ГП	Хлеб пшеничный	25	0,25	0,11	1,00	6,30	0,25	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
	340*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,63	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
		всего (норма — не менее 300г):	370													
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 15,33 25,90 32,95 427,50 335,40 0,233 0,362 0,93 138,63 257,57 33,40 3,64</b>														

Примеры	Упаковка	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут						
				белок	жир		углеводы	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, пант.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30	0,11		
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47	0,12	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11		
	340*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,63	0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
	338*	Плоды свежес (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20	0,28	0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32	
		всего (норма — не менее 350г):	489													
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 14,80 16,38 70,83 494,17 115,20 0,264 0,201 6,88 337,92 234,04 42,78 3,59</b>															

Примеры	Упаковка	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, пант.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	62*	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,057	0,066	3,36	25,76	52,77	36,05	0,66	
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94
	289*	Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	37	0,28	0,06	1,36	7,40	0,28	0,07	0,09	0,48	0,24	0,63	0,27	
	ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,28	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
	ГП	Печенье «Сердце Кубано»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018	10,40	32,40	7,20	0,76	
338*	Плоды свежес (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	всего (норма — не менее 700г):	906													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 27,07 27,09 91,90 766,90 68,54 0,657 0,695 33,52 314,45 433,14 145,64 7,98</b>															

Примеры	Упаковка	Наименование блюда	Месяц порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность в ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг/сут					
				белок	жир		углеводы	А, ретинол	В1, пант.	В2, пант.	С, пант.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8	0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5	
	108*/109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18
	289*	Рагу из овощей с курицей	225	15,40	14,49	19,54	270,00	17,70	0,09	0,18	14,50	46,70	134,60	48,96	2,37
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,24	0,04	1,23	6,56	0,24	0,06	0,06	0,09	0,43	0,21	0,56	
	ГП	Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	25,90	0,053	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34	
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
	ГП	Печенье «Сердце Кубано»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018	10,40	32,40	7,20	0,76	
338*	Плоды свежес (яблоки)	80	0,32	0,32	7,80	37,60	0,02	0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80		
	всего (норма — не менее 800г):	927													
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 27,60 27,97 92,00 745,36 72,75 0,632 0,644 32,00 314,99 436,93 142,37 7,66</b>															

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Месяца порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				белок	жир	углеводы		А-фторэскувит	В1-рибофлавин	В2-пантотеновая	С-аскорбиновая	Кальций	Фосфор

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8**  
**СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

\* Сборник технических нормативов. - Сборник рецептов на праздники для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тугельяна. - М: Делта плюс, 2017)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ГП	Икра кабачковая консервированная	55	0,66	2,6	4,2	45	0,018	0,028	4,1	22	21	8,25	0,39	
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/Бюссэ)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30	0,11	
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20	0,012	0,056	100,00	21,50	3,40	3,40	0,63	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	553												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>23,14</b>	<b>24,12</b>	<b>73,11</b>	<b>602,60</b>	<b>77,90</b>	<b>0,421</b>	<b>0,313</b>	<b>104,92</b>	<b>113,45</b>	<b>139,31</b>	<b>41,37</b>	<b>5,53</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ГП	Икра кабачковая консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3	0,013	0,02	3	16	15,3	6	0,28	
294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/Бюссэ)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,055	14,98	46,34	10,00	1,00	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	0,21	0,03	1,00	5,40	0,21	0,05	0,06	0,36	0,17	0,45	0,17	
ГП	Хлеб пшеничный	35	0,26	0,12	1,08	6,77	0,01	0,008	0,01	3,10	3,20	1,02	0,09	
388*	Сок фруктовый (абсолютный)	200	1,00	20,20	84,80		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	390												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>26,12</b>	<b>25,93</b>	<b>79,20</b>	<b>665,67</b>	<b>89,04</b>	<b>0,526</b>	<b>0,312</b>	<b>7,91</b>	<b>107,92</b>	<b>159,20</b>	<b>47,39</b>	<b>8,24</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
175*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Фрутозел») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,01	0,03	0,17	0,08	0,20	
ГП	Хлеб пшеничный	25	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
	<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	455												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>8,81</b>	<b>13,40</b>	<b>76,94</b>	<b>465,30</b>	<b>54,80</b>	<b>0,291</b>	<b>0,208</b>	<b>1,87</b>	<b>167,03</b>	<b>242,55</b>	<b>76,98</b>	<b>2,99</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Фрутозел») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	0,64	
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15	
342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95
ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
358*	Плоды свежее (яблоки)	130	0,52	0,52	12,80	61,20		0,04	0,02	13,00	20,80	14,40	11,80	2,80
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	650												
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>11,96</b>	<b>19,14</b>	<b>111,86</b>	<b>674,20</b>	<b>58,10</b>	<b>0,562</b>	<b>0,296</b>	<b>14,87</b>	<b>198,70</b>	<b>286,43</b>	<b>95,65</b>	<b>6,93</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
45*	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64
265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40	0,57	0,132	1,88	18,20	25,60	58,14	2,65
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,35	0,90	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	51	0,73	0,32	2,97	18,48	0,027	0,02	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35
377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40
ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	789											
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>26,98</b>	<b>52,94</b>	<b>93,09</b>	<b>970,98</b>	<b>3,30</b>	<b>1,016</b>	<b>0,298</b>	<b>19,36</b>	<b>383,63</b>	<b>106,76</b>	<b>6,24</b>	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
96*	Рассольник винегретский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,095	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,95	
229*	Рыба (филе минтай), тушенная в томате с овощами	120	1,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,01	0,14	0,69	0,35	0,90	
ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20	0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63	
ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
338*	Плоды свежее (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	987												
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>22,09</b>	<b>23,04</b>	<b>97,08</b>	<b>102,00</b>	<b>10,28</b>	<b>0,839</b>	<b>0,466</b>	<b>143,66</b>	<b>176,38</b>	<b>408,04</b>	<b>137,29</b>	<b>7,65</b>	

Пример пищи	Эквивалент*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/мг		
				белок	жир	углеводы		А-ретинол	В1	В2	С	Кальций	Фосфор

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9**  
**СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могилянского и В.А.Т.усельяна. - М:Делта пресс, 2017).

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,054	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
														Коплеты домашние
304*	Рис отварной	95	11,54	22,06	8,69	278,88	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,026	0,02	0,07	1,37	60,95	16,34	0,53	
ГП	Хлеб пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,014	0,011	0,01	0,36	0,18	0,47	0,47	
349*	Компот из смеси сухофруктов	36	0,38	0,17	1,57	9,84	0,014	0,011	0,01	4,50	4,64	1,48	0,13	
	всего (норма — не менее 300г):	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,02	21,10	29,20	15,70	0,63	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>563</b>	<b>27,80</b>	<b>95,08</b>	<b>771,54</b>	<b>44,20</b>	<b>0,43</b>	<b>0,222</b>	<b>5,37</b>	<b>99,24</b>	<b>249,25</b>	<b>74,78</b>	<b>4,94</b>	

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

271* <th rowspan="2">Коплеты домашние</th> <th rowspan="2">105 <th rowspan="2">12,76 <th rowspan="2">24,38 <th rowspan="2">9,6 <th rowspan="2">308,2 <th rowspan="2">0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	Коплеты домашние	105 <th rowspan="2">12,76 <th rowspan="2">24,38 <th rowspan="2">9,6 <th rowspan="2">308,2 <th rowspan="2">0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	12,76 <th rowspan="2">24,38 <th rowspan="2">9,6 <th rowspan="2">308,2 <th rowspan="2">0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	24,38 <th rowspan="2">9,6 <th rowspan="2">308,2 <th rowspan="2">0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	9,6 <th rowspan="2">308,2 <th rowspan="2">0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th></th></th>	308,2 <th rowspan="2">0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th></th>	0,16 <th rowspan="2">0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th></th>	0,091 <th rowspan="2">0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th></th>	0,23 <th rowspan="2">18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th></th>	18,47 <th rowspan="2">125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th></th>	125,5 <th rowspan="2">18,76 <th rowspan="2">2,01 </th></th>	18,76 <th rowspan="2">2,01 </th>	2,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,019	0,015	0,05	0,06	0,33	0,16	0,42
ГП	Хлеб пшеничный	43	0,46	0,20	1,88	11,80	0,017	0,013	0,01	5,40	5,50	1,76	0,16
349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50	0,014	0,022	0,02	29,20	21,10	15,70	0,63
	всего (норма — не менее 350г):	353	<b>31,14</b>	<b>85,22</b>	<b>696,10</b>	<b>48,85</b>	<b>0,412</b>	<b>0,196</b>	<b>0,89</b>	<b>54,77</b>	<b>225,56</b>	<b>55,98</b>	<b>3,85</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>18,38</b>	<b>31,14</b>	<b>85,22</b>	<b>696,10</b>	<b>48,85</b>	<b>0,412</b>	<b>0,196</b>	<b>0,89</b>	<b>54,77</b>	<b>225,56</b>	<b>55,98</b>	<b>3,85</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

204* <th rowspan="2">Макароны отварные с сыром</th> <th rowspan="2">200</th> <th rowspan="2">13,5</th> <th rowspan="2">15,9</th> <th rowspan="2">34,1</th> <th rowspan="2">115,2</th> <th rowspan="2">0,08</th> <th rowspan="2">0,128</th> <th rowspan="2">0,22</th> <th rowspan="2">295,2</th> <th rowspan="2">202,1</th> <th rowspan="2">20,3</th> <th rowspan="2">1,23</th>	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,70	0,05	0,17	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43
338*	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,003	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего (норма — не менее 300г):	373	<b>19,61</b>	<b>61,77</b>	<b>496,80</b>	<b>137,20</b>	<b>0,259</b>	<b>0,348</b>	<b>11,66</b>	<b>451,13</b>	<b>328,37</b>	<b>49,52</b>	<b>4,14</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>17,91</b>	<b>19,61</b>	<b>61,77</b>	<b>496,80</b>	<b>137,20</b>	<b>0,259</b>	<b>0,348</b>	<b>11,66</b>	<b>451,13</b>	<b>328,37</b>	<b>49,52</b>	<b>4,14</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

181* <th rowspan="2">Каша злаковая молочная из манной крупы</th> <th rowspan="2">220</th> <th rowspan="2">6,11</th> <th rowspan="2">10,72</th> <th rowspan="2">42,36</th> <th rowspan="2">291,00</th> <th rowspan="2">0,08</th> <th rowspan="2">0,17</th> <th rowspan="2">1,17</th> <th rowspan="2">134,07</th> <th rowspan="2">118,19</th> <th rowspan="2">20,30</th> <th rowspan="2">0,50</th>	Каша злаковая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	134,07	118,19	20,30	0,50
338*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
	Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,80	56,40	0,036	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,60
	всего (норма — не менее 350г):	595	<b>11,21</b>	<b>14,87</b>	<b>74,03</b>	<b>479,47</b>	<b>0,378</b>	<b>0,44</b>	<b>14,77</b>	<b>309,40</b>	<b>260,32</b>	<b>53,83</b>	<b>4,11</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>11,21</b>	<b>14,87</b>	<b>74,03</b>	<b>479,47</b>	<b>82,40</b>	<b>0,378</b>	<b>0,44</b>	<b>14,77</b>	<b>309,40</b>	<b>260,32</b>	<b>53,83</b>	<b>4,11</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет**

47* <th rowspan="2">Салат из квашеной капусты</th> <th rowspan="2">80</th> <th rowspan="2">1,37</th> <th rowspan="2">4</th> <th rowspan="2">6,77</th> <th rowspan="2">68,6</th> <th rowspan="2">0,018</th> <th rowspan="2">0,022</th> <th rowspan="2">15,8</th> <th rowspan="2">41,8</th> <th rowspan="2">27,2</th> <th rowspan="2">12,8</th> <th rowspan="2">0,54</th>	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4	6,77	68,6	0,018	0,022	15,8	41,8	27,2	12,8	0,54
312*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,50	0,06	0,06	4,48	46,88	86,60	27,75	1,01
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	0,23	0,04	1,16	6,20	0,025	0,06	0,08	0,41	0,19	0,26	0,26
389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,73	2,97	18,48	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Печенье «Песняк»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,55	0,55
	всего (норма — не менее 700г):	862	<b>21,45</b>	<b>23,45</b>	<b>82,68</b>	<b>642,18</b>	<b>0,591</b>	<b>0,354</b>	<b>49,15</b>	<b>178,76</b>	<b>399,46</b>	<b>134,06</b>	<b>7,16</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>	<b>21,45</b>	<b>23,45</b>	<b>82,68</b>	<b>642,18</b>	<b>9,73</b>	<b>0,591</b>	<b>0,354</b>	<b>49,15</b>	<b>178,76</b>	<b>399,46</b>	<b>134,06</b>	<b>7,16</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

75* <th rowspan="2">Икра свекольная</th> <th rowspan="2">80</th> <th rowspan="2">1,90</th> <th rowspan="2">0,08</th> <th rowspan="2">18,30</th> <th rowspan="2">148,20</th> <th rowspan="2">0,021</th> <th rowspan="2">0,054</th> <th rowspan="2">4,50</th> <th rowspan="2">47,40</th> <th rowspan="2">48,70</th> <th rowspan="2">24,10</th> <th rowspan="2">1,36</th>	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	0,021	0,054	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36
265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40	0,57	0,152	1,88	18,20	256,10	58,14	2,63
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,029	0,072	0,095	0,49	0,25	0,65	0,65
376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25
	всего (норма — не менее 800г):	856	<b>27,01</b>	<b>47,06</b>	<b>91,18</b>	<b>977,72</b>	<b>1,139</b>	<b>0,332</b>	<b>12,26</b>	<b>127,56</b>	<b>405,15</b>	<b>122,28</b>	<b>7,22</b>
	<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>	<b>27,01</b>	<b>47,06</b>	<b>91,18</b>	<b>977,72</b>	<b>1,139</b>	<b>0,332</b>	<b>12,26</b>	<b>127,56</b>	<b>405,15</b>	<b>122,28</b>	<b>7,22</b>	



Пример питания	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углевода		А-ретинол	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА</b>															
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельниченко и В.А.Т.Гусельникова - М.Делли шаво, 2017).															
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ЗАВТРАК (20%)	294*	Котлеты рубленные из филе гребля курдюной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,151	0,05	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,52	0,14	1,31	8,20		0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
	349*	Компот из смес. сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
			весом (норма — не менее 350г):	555											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>28,82</b>	<b>24,32</b>	<b>93,57</b>	<b>710,20</b>	<b>53,80</b>	<b>0,626</b>	<b>0,384</b>	<b>1,56</b>	<b>110,56</b>	<b>349,93</b>	<b>202,26</b>	<b>10,17</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности питания)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,05		0,24	0,11	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11
	349*	Компот из смес. сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
	338*	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32
			весом (норма — не менее 350г):	489											
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>14,80</b>	<b>16,38</b>	<b>70,83</b>	<b>494,17</b>	<b>115,20</b>	<b>0,264</b>	<b>0,201</b>	<b>6,88</b>	<b>337,92</b>	<b>234,04</b>	<b>42,78</b>	<b>3,59</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
ОБЕД (35% от суточной потребности питания)	75*	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,10		0,011	0,017	2,25	23,70	24,40	12,10	0,68
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01
	302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90
	ГП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40		0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,36
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63	
ГП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	0,50	
338*	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32	
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>26,88</b>	<b>39,13</b>	<b>125,82</b>	<b>1007,10</b>	<b>51,49</b>	<b>0,865</b>	<b>0,423</b>	<b>119,17</b>	<b>170,37</b>	<b>439,58</b>	<b>115,81</b>	<b>10,83</b>	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
	ЗАВТРАК					Витамины						
	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 20% от сумочной нормы по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	15,4	15,8	67	470	140	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4
Итого завтрак (30% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,20	28,60	119,40	853,20	248,80	0,6	0,51	33,40	387,70	388,60	128,00	7,40

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
	ЗАВТРАК					Витамины						
	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 20% от сумочной нормы по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6
Итого завтрак (20% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	21,10	27,60	83,10	641,40	183,80	0,52	0,45	14,30	242,10	338,80	108,30	6,50

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
	ОБЕД					Витамины						
	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 53% от сумочной нормы по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (33% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,70	33,10	120,30	852,40	253,10	0,66	0,51	29,90	389,20	391,10	118,30	7,80

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
	ОБЕД					Витамины						
	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по САНПиН 2.3.2.4.3590-20	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	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	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А-рет.экв.сут	В1.мг/сут	В2.мг/сут	С.мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	33,70	33,50	136,30	987,20	316,90	0,83	0,58	35,70	435,30	422,40	150,00	9,40

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет ПОЛДНИК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (взвешивание) — 15% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого завтрак (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,20	12,10	55,50	426,20	137,50	0,25	0,33	9,78	244,08	246,60	45,60	2,39

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (взвешивание) — 15% от суточной нормы/по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого завтрак (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,50	12,10	55,60	350,10	108,90	0,33	0,30	11,04	274,60	247,90	56,90	4,50