



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

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

24.07.2023
МО Туапсинский район

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут							
№ рецептуры*	белок			жир	углеводы	А, рет. экв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
		НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр полужирный	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20
				10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
				143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1
				117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,30	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
				262**	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
				231**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
				Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 550г): 630														
				23,70 33,10 93,36 770,56 266,60 0,33 0,52 9,22 329,69 116,73 506,31 7,28														
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Овощи свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
				108*	Суп картофельный с капустой	250	3,625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175
				ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
				210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69
				ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66
				236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
ИТОГО ОБЕД				20,74 18,37 120,85 801,08 40,26 0,42 0,44 35,13 155,13 128,26 475,77 8,47														
				всего (норма — не менее 800г): 935														
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК №2	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
				382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
				всего (норма — не менее 350г):		400												
ИТОГО ПОЛДНИК				14,95 10,55 40,69 354,60 24,40 0,29 0,40 1,78 309,94 69,26 326,19 2,57														

Прием пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Поленицы свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	226,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,35	219,16	5,46
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ТП	Сметанка (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	всего (норма — не менее 550г):			625											
	ИТОГО ЗАВТРАК			24,84	17,19	90,86	585,16	173,00	0,33	0,60	26,44	298,21	137,62	503,91	8,31
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05
	ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (говядина) 90/160	250	10,00	16,25	22,88	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,35	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ТП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
	всего (норма — не менее 800г):			1005											
	ИТОГО ОБЕД			26,19	26,08	118,54	995,40	325,25	0,64	0,47	123,21	185,66	180,34	618,35	11,88
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Взваренный с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192
ТТКС№25		Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,32	0,37
338*		Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75
всего (норма — не менее 350г):			405												
ИТОГО ПОЛДНИК			13,47	18,32	49,11	445,65	127,00	0,16	0,31	13,92	328,40	44,01	289,27	4,10	

3

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
42**	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06	
ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035	
ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
всего (норма — не менее 550г):		675													
ИТОГО ЗАВТРАК		20,92	22,25	83,48	571,78	834,38	0,26	0,76	16,12	480,34	122,85	608,47	4,59		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,50	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
491*	Чахохбили 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00									
303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего (норма — не менее 800г):		1235													
ИТОГО ОБЕД		30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	353,94	9,34		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ПП	Печенье «Праздничное»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
ПП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	13,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
338*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42	
всего (норма — не менее 350г):		340													
ИТОГО ПОЛДНИК		8,48	9,04	65,00	382,20	13,00	0,13	0,04	84,90	248,10	60,50	219,70	1,60		

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов											
	ТТКС№27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	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	
	305*	Рис пропаренный	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63	
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	261**	Чай с сахаром	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
			180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма - не менее 350г):												635
				16,97	18,60	93,37	593,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				36**	Салат из свежих с сыром											
	72**	Расоляник ленинградский	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
	ТТКС№26	Котлеты из куриного филе	230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925	
	216**	Капуста тушеная свежая	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,05	0,35	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
	242**	Кисель из черной смородины	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
			200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14	
ИТОГО ОБЕД				всего (норма - не менее 800г):												935
				25,05	26,76	118,70	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	366,26	183,48	390,04	7,54	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20											
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	13,64	13,39	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05	
			200	5,40	5,00	21,60	133,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма - не менее 350г):												400
				19,04	18,39	54,44	410,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,33	94,55	428,33	3,25	

6

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут																	
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо													
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																												
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)				ПП	Йогурт 2,5 % жирности Лит.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16										
	144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39													
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	185/15	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63												
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45													
	ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40	62																				
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20																						
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 550г): 699													23,80	23,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,52	71,61	487,46	2,98
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)				54**	Орурца свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50										
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64													
	179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51													
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69													
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67													
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64													
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00													
	231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60													
ИТОГО ОБЕД				всего(норма — не менее 800г): 1230													47,19	41,16	133,09	1044,95	458,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06										
	54-10	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10													
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01		6,00	4,20	19,50	0,33													
	54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19													
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма — не менее 350г): 480													16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17	152,99	60,68	277,02	3,68

6

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																											
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9									
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	25,34	44,60	52,75	1,31									
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	52,75	1,31	1,33	1,33									
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	27,30	0,46	0,46									
	ТП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	14,00	8,00	14,00									
	ТП	Печенье «Лесник семипалатинский»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	13,20	2,64	2,64	2,64									
	ТП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	2,64	2,64	2,64									
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	2,64	2,64	2,64									
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 550г):											79,4	24,56	18,03	120,87	699,68	167,58	0,27	0,20	35,25	99,60	101,00	271,47	9,38
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-13з	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17	1,17								
	108**	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	143,76	72,225	1,175	1,175									
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	72,225	1,175	1,175	1,175									
	216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46	1,46	1,46	1,46									
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,35	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	1,69	1,69	1,69									
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	0,67	0,67	0,67									
	236**	Вафли «Золотые мор»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	0,94	0,94	0,94									
	ТП	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	0,94	0,94	0,94									
	ТП	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	1,00	1,00	1,00									
ИТОГО ОБЕД				всего(норма — не менее 800г):											115,0	37,46	46,53	151,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	453,72	11,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКСЭЗ	Овощи с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	2,69								
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	0,21	0,21	0,21									
	231**	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	0,03	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30	3,30	3,30	3,30									
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма — не менее 350г):											380	11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20

7

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875		99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
	ТТКСМ24	Ванильки со стухшим молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	226,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК				22,28	26,66	72,78	660,00	123,40	0,33	0,49	11,88	470,54	89,81	445,94	5,45
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каши пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ОБЕД				33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО ПОЛДНИК				11,57	9,35	70,71	433,93	44,93	0,12	0,11	34,05	198,00	29,25	153,27

Прием пищи		Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут											
№ рецептуры*	белок			жир	углеводы	А, рет. экв/сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо								
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																						
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Отруби свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50				
				189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33				
				207**	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	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31				
				ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
				ТП	Печенье «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00			4,00	14,00	8,00	14,00	1,40				
				ТП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01									
				всего (норма — не менее 550г):				705	25,93			23,04	128,59	780,38	46,28	0,21	0,16	10,65	83,00	83,92	260,97	6,31
ИТОГО ЗАВТРАК																						
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83				
				62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225				
				ТТКМ27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63				
				210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21				
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69				
				54-6хн	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67				
				ТП	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19				
				ТП	Вафли «золотые моё»	30	3,60	0,60	29,10	111,00												
				231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60				
				всего(норма — не менее 800г):				965	25,09			25,11	137,38	852,93	112,31	0,43	0,40	68,21	204,76	161,32	490,03	7,04
ИТОГО ОБЕД																						
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКС20	Омлет с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69				
				386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18				
				338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
				всего (норма — не менее 350г):				500	17,46			12,29	58,56	449,42	64,64	0,38	0,63	12,15	276,00	97,73	408,65	5,07
ИТОГО ПОЛДНИК																						

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/сут													
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо											
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9								
		ТТКС#1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90			158,42	2,30								
		303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44			130,50	2,92								
		ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47			52,75	1,31								
		ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60			26,00	0,44								
		266**	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34			124,56	0,48								
Итого ЗАВТРАК				всего (норма - не менее 550г)											21,17	17,21	82,03	618,98	180,44	0,37	0,47	20,86	214,04	170,74	518,23	8,35
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				16**	Салат из свежих овощей	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17		39,58	0,57							
		108*	Суп картофельный с капустами	250	3,56	4,99	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175		72,225	1,175							
		184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		143,76	3,60							
		216**	Капуста тушеная свежая	180	3,73	5,83	16,98	135,00	154,80	0,06	0,07	30,89	99,82	37,18	72,25	1,46		72,25	1,46							
		ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69		67,84	1,69							
		ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		39,00	0,67							
		54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54		3,00	0,54							
		ТП	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		18,00	1,00							
Итого ОБЕД				всего (норма - не менее 800г)											11,55	6,40	9,40	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,77
Итого ПОЛДНИК				всего (норма - не менее 350г)											11,44	20,63	48,38	456,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28
Итого ПОЛДНИК				всего (норма - не менее 350г)											11,44	20,63	48,38	456,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТКС26	Котлета из куриного филе	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма — не менее 350г):											755	
			18,35	14,84	131,56	737,34	225,83	0,20	0,20	46,71	113,97	141,54	348,71	6,66	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	ТТКС28	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ТП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90
ИТОГО ОБЕД			всего(норма — не менее 800г):											980	
			44,47	34,59	142,80	983,25	299,25	0,27	0,29	30,74	300,00	113,15	390,84	6,48	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01		2,4		3	0,02
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	54-6км	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
	ИТОГО ПОЛДНИК			всего (норма — не менее 350г):											460
			11,09	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17	1,32	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Помидоры свежие		100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
184**	Котлеты домашние 95/5		100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
209**	Картофель в молоке		180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	44,60	1,33
ГП	Хлеб пшеничный		35	2,39	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
ГТКС650	Чай с шиповником		200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,06	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
231**	Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 550г)											
				24,85	30,18	92,24	732,63	283,67	0,35	0,26	108,17	69,79	83,18	251,11	8,96
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
36**	Салат из свежих с сыром		100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
72**	Рассольник ленинградский		230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
ГТКС628	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50		100	15,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
207**	Макароны отварные с маслом		180	6,62	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		45	3,05	0,35	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
264**	Хлеб пшеничный		60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
231**	Кофейный напиток с молоком		200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	Нектарины		100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60
ИТОГО ОБЕД				всего (норма — не менее 800г)											
				40,81	42,64	127,00	936,50	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,85
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)															
ГТКС624	Витаминизированный суп		200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	137,72	47,92	201,63	7,09
ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.		150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
338*	Апельсины свежие		140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма- не менее 300г)											
				16,33	11,05	51,11	413,20	15,00	0,33	0,25	85,09	391,32	98,42	376,33	2,67

Прием пищи	№ рецептуры ^А	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Омлет свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	187**	Терфети мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
	ТП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	0,47
	ТП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	231**	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	12,15	14,85	2,97
ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма — не менее 350г):												
			20,99	16,17	96,23	628,00	47,74	0,33	0,27	25,51	123,80	165,55	375,47	10,73	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	168,25	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225
	ТП	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38		0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65			0,01		12,00	8,40	39,00	0,67
	ТП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ОБЕД			всего (норма — не менее 800г):												
			25,60	27,76	98,24	722,53	315,50	0,31	0,59	27,87	341,17	146,12	526,67	8,29	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
	1*	Бульон с мясом свиновым 60/20	80	4,72	14,98	29,78	272,00	80,00	0,07	0,04	0,00	16,80	8,40	45,00	0,70
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,88	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
	338*	Труши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ИТОГО ПОЛДНИК			420	14,00	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,58	207,02	45,94	252,56

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сротно) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	363	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сротно) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3

Сезон: Весна		Возрастная категория 12 лет и старше				Пол: Девочка						
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминных и минеральных веществах (полютин) — 15% от суммарной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Итого получено (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,83	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,24	10,5	180	180	45	2,7