

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
С. Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Весна 2026) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды 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
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

28.01.26

МО Туапсинский округ

Пример пищи	№ рецептуры *	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества мг/сут				
			Белок	жир	углеводы	А, рети экв/сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	ТТКС№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
всего (норма – не менее 350г/г)			560													
ИТОГО ЗАВТРАК			26,00	16,82	138,08	39,00	790,80	0,26	0,26	0,26	0,32	306,36	212,15	125,72	2,83	
Обед (35% от суточной потребности в пище)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	ТТКС№77	Коплеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Сок 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**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	всего (норма – не менее 800г/г)			1025												
	ИТОГО ОБЕД			32,60	30,72	123,75	159,55	860,26	0,40	0,35	0,35	36,81	173,14	161,46	416,77	8,99
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пище)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	ТТКС№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	231**	Яблоки свежие	119	0,48	0,48	11,66	55,93	0,00	0,04	0,02	11,90	19,04	10,71	13,09	2,62	
	всего (норма – не менее 350г/г)			439												
ИТОГО ПОЛДНИК			10,23	18,19	57,78	271,60	427,99	0,14	0,65	0,65	91,90	67,53	26,44	134,49	4,80	

Прем пити	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2														
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свеклы отварной	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	Сок в ассортименте	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	231**	Бананы	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего (норма -- не менее 550г):														
ИТОГО ЗАВТРАК			27,91	15,48	130,71	718,94	39,88	0,19	0,21	17,41	95,61	125,40	317,59	6,03
Обед 35% от суточной потребности	ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	ТТКС№83	Гуляш из говядины 50/50	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	207**	Макароны отварные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	3,45	0,41	25,20	112,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	241**	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего(норма -не менее 800г):												
ИТОГО ОБЕД			47,28	40,21	139,83	1191,21	143,60	0,44	14,34	17,83	397,42	141,70	444,52	9,69
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Апельсины свежие	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39
			всего(норма -не менее350г):											
ИТОГО ПОЛДНИК			13,44	10,66	48,93	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	25,90	120,90	2,32

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71	
	210**	Гюле картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36	
	всего (норма — не менее 550г/л)			630												
ИТОГО ЗАВТРАК				21,12	21,24	93,88	664,20	62,76	0,32	0,26	29,50	120,55	95,80	371,28	4,35	
Обед (35% от суточной потребности)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	108*	Суп картофельный с клецками и курицей	275	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
	ТТК №75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ТТК №74	Компот из абрикосов	200	0,30	0,10	24,78	109,44	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	231**	Бананы	110	1,65	0,55	23,10	105,60	0,00	0,04	0,06	11,00	8,80	46,20	30,80	0,66	
	всего (норма — не менее 800г/л)			1035												
	ИТОГО ОБЕД				30,60	24,80	141,79	927,19	75,61	0,36	0,36	52,54	150,22	170,99	439,77	6,65
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Вафли «золотце мое»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	231**	Груши свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,03	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	
	всего (норма- не менее 350г/л)			360												
	ИТОГО ПОЛДНИК				8,02	15,79	40,79	340,10	0,00	0,03	14,03	8,50	264,70	22,60	38,80	3,99

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70		
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
	207**	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	1,33		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТК№50	чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50		
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			830	32,71	39,14	114,92	923,74	152,97	0,33	14,29	82,17	334,31	90,99	318,07	8,70		
Обед (35% от суточной потребности 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		
	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	275	9,46	7,08	10,70	152,20	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23		
	ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
всего/норма - не менее 800(г):			975	44,62	36,89	137,16	992,97	336,97	0,30	0,35	59,12	137,53	139,86	454,80	9,85		
ИТОГО ОБЕД			975	44,62	36,89	137,16	992,97	336,97	0,30	0,35	59,12	137,53	139,86	454,80	9,85		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09		
	386*	Кефир 1 лит 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
	всего (норма - не менее 350г)		400														
ИТОГО ПОЛДНИК			22,30	13,20	99,30	597,60	40,00	0,30	0,55	1,58	0,30	397,72	229,60	227,92	2,29		

Принем пищи	№ рецептуры, *	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			Железо
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																
Завтрак (25% от суточной потребности в пище)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70	
	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего(норма - не менее 350г):				654												
ИТОГО ЗАВТРАК				32,17	40,52	85,97	781,24	661,24	0,31	1,15	21,31	364,70	80,33	609,94	8,48	
Обед(35% от суточной потребности в пище)	54**	Огуры 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	
	72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	9,68	7,25	11,80	102,70	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК№69	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
	ГП	Вафли «золотые морс»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего(норма - не менее 800г):				1010											
	ИТОГО ОБЕД				36,07	54,91	126,42	996,80	141,70	0,53	0,48	113,33	159,42	151,01	553,05	10,00
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пище)	ТТК№81	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	всего (норма - не менее 350г):				500											
	ИТОГО ПОЛДНИК				17,73	23,02	55,06	496,00	118,00	0,08	14,14	5,05	532,60	28,30	214,40	2,34

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			Железо		
				белок	жир		углеводы	А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций		Магний	Фосфор
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежы отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	ГТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	21,50	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
всего (норма не менее 550г/сут.)			763	23,20		115,08	787,30	38,63	0,38	0,34	11,42	143,61	230,74	467,77	12,02
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	78**	Суп картофельный с горохом и курицей	275	11,80	7,13	16,53	190,00	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	33,58	88,10	2,05
	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
	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
	ГП	Хлеб пшеничный	43	3,30	0,39	24,08	107,50	0,00	0,00	0,03	0,00	8,60	6,02	27,95	0,47
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма не менее 800г/сут.)			1078	28,87		122,57	901,36	164,26	0,47	14,36	35,30	439,21	125,61	397,55	6,99
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65
	ГП	Печенье «Ангика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	66,67	0,02	0,04	0,00	14,00	7,00	37,50	1,02
	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	139	0,56	0,56	13,62	65,33	0,00	0,04	0,03	13,90	22,24	12,51	15,29	3,06
всего (норма не менее 350г/сут.)			445	10,99		75,70	553,57	164,67	0,18	0,64	15,48	203,92	48,58	218,75	5,21
ИТОГО ПОЛДНИК															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, ретинол/ сут	B1, мкг/сут	B2, мкг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
Завтрак	1	Омлет с сыром и помидорами	150	12	8	15	120	10	15	20	50	100	50	10	5	10
Обед	2	Куриный суп с вермишелью	200	10	5	20	100	15	20	30	60	120	80	15	10	20
Полдник	3	Фруктовый салат	100	5	2	10	50	5	10	15	30	60	40	10	5	10
Ужин	4	Рыбная котлета с гарниром	180	15	10	15	150	12	18	25	50	100	70	20	10	20

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

[illegible]

всего (норма – не менее 550г):

ИТОГО ЗАВТРА

Обед(35% от потребности)	пищевых веществ														
	ГП	Икра кабачковая	100	1.20	4.72	7.70	77.51	0.02	0.06	7.50	40.00	15.00	37.50	0.70	
	62**	Борщ с капустой, картофелем и курицей	275	9.46	7.08	10.70	152.20	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.60	1.23
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12.70	21.70	13.96	298.00	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60
	207**	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	1.33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.36	0.00	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44
	ГП	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
			всего(норма - не менее 800г.):	925											
		ИТОГО ОБЕД		36.45	39.64	121.19	937.91	233.02	0.38	0.30	22.83	147.04	115.12	365.67	9.83

всего(норма - не менее 800г):

ИТОГО ОБЕ

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в питательных веществах)	ТТКМ	101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12,20	10,20	28,39	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	261**		Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
	231**		Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39	
				380													
				всего (норма - не менее 350г.)													
			ИТОГО ПОЛДНИК		13,44	10,66	48,93	355,10	72,90	1,65	0,44	79,11	212,14	23,90	120,90	2,32	

всего (норма - не менее 350г.)

Итого полдний

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут							
				Белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																			
Завтрак (25% от суточной потребности)	потребности	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		
			ТТК№83	Гуляш из говядины 50/50	100	15.15	15.68	2.57	291.00	0.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30		
			302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.30	7.30	46.36	292.50	0.00	0.24	0.13	0.00	17.78	162.90	244.68	5.47		
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13		
			ГП	Хлеб пшеничный	40	3.07		22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44		
	ГП	Сок в ассортименте	180	0.90	0.00	18.00	37.80	0.00	0.01	0.01	3.60	12.60	7.20	12.60	1.26				
		всего (норма не менее 550г)	630																
		ИТОГО ЗАВТРАК		32.92		23.90	107.83	809.90	133.00	0.41	0.36	22.88	79.81	230.72	512.91	11.50			
Обед (35% от суточной потребности)	потребности	веществ	54**	Огуры 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		
			72**	Рассольник ленинградский с курицей	275	9.68	7.25	11.80	102.70	130.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93		
			ТТК №72	Рыбные палочки	100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71		
			210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21		
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13		
			ГП	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44		
			ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0.27	0.09	22.30	98.50	2.75	0.01	0.01	21.60	8.60	7.70	7.30	0.32		
			231**	Бананы	110	1.65	0.55	23.10	105.60	0.00	0.04	0.06	11.00	8.80	46.20	30.80	0.66		
				всего (норма не менее 800г)	1015														
					ИТОГО ОБЕД		32.60		29.12	137.40	915.20	195.51	0.48	0.38	67.72	154.32	171.72	462.15	5.89
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	потребности	пищевых веществ	ГП	Печенье «Антика»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.02		
			ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00		
			231**	Яблоки свежие	130	0.52	0.52	12.74	61.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
				всего (норма не менее 350г)	356														
				ИТОГО ПОЛДНИК		8.52		11.42	39.14	301.10	0.00	0.02	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	2.02	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,01	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	14,00	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
		всего (норма - не менее 350г)	558												
		ИТОГО ЗАВТРАК		36,74	33,80	83,23	761,80	161,54	0,21	0,70	2,64	591,43	89,82	639,99	3,27
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	108*	Суп картофельный с клецками и курицей	275	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	42	3,22	0,38	23,52	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
		всего (норма - не менее 800г):	927												
		ИТОГО ОБЕД		30,20	20,19	144,40	875,59	59,80	0,17	0,25	26,29	161,14	117,02	370,61	5,53
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Вафли «золотые мои»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	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**	Груши свежие	130	0,52	0,33	11,43	52,17	0,00	0,02	0,02	5,55	21,09	13,32	17,76	2,55
			всего (норма - не менее 350г)	360											
		ИТОГО ПОЛДНИК		3,02	9,33	49,43	253,17	0,00	0,03	0,03	9,55	35,09	21,32	31,76	3,95

Прием пищи	№ рецептуры ⁸	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		A, ретинол экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	
	ТТКС№82	Плов из курицы80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50	
			всего (норма- не менее 550г)	590	28,60	15,22	101,37	694,42	99,38	0,21	0,30	81,45	87,62	100,20	321,87	7,74
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК														
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83	
	187**	Тефтели мясные (говядина) 165/55	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	
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП1	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП1	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**	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	47,00	0,00	0,04	0,03	60,00	40,00	13,00	23,00	0,30	
			всего(норма - не менее 800г);	1025												
		ИТОГО ОБЕД		28,92	22,14	132,32	806,69	286,25	0,50	0,40	100,38	194,21	262,41	531,38	11,80	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)																
	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	ТТКС№81	Бульбород с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	ТТКС№63	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма- не менее 350г)	470	20,56	22,47	51,50	512,70	228,00	0,11	0,48	1,55	333,73	39,30	361,80	2,39	
		ИТОГО ПОЛДНИК														

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
		всего (норма – не менее 350г/сут)			830												
Общая 35% от суточной потребности	ИТОГО ЗАВТРАК			31,55	34,52	103,10	834,20	76,45	0,34	14,21	7,57	310,17	88,25	310,09	8,21		
	36**	Салат из свежих овощей с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28	
	78**	Суп картофельный с фасолью и курицей	275	11,06	7,40	16,15	196,20	120,00	0,23	0,08	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	ТТК№48	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
	287**	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
	всего(норма – не менее 800г/сут)			52,81	40,24	150,61	1 165,27	317,50	0,40	0,36	18,70	352,21	118,25	329,75	6,90		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ИТОГО ОБЕД			950													
	ТТК№99	Оладьи со сметаной 160/40	200	16,50	8,20	91,30	497,60	0,00	0,22	0,21	0,21	0,18	157,72	201,60	47,92	2,09	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	61,10	0,00	0,05	0,04	0,04	78,00	52,00	16,90	29,90	0,39	
		всего (норма – не менее 350г/сут)			530												
			ИТОГО ПОЛДНИК			21,75	12,00	119,41	676,70	24,40	0,33	0,43	79,76	361,94	239,84	202,38	2,96

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества,мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А,ретинол,мкг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности 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
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14.29	4.60	2.94	102.60	16.67	0.05	0.05	0.01	18.59	15.67	97.06	0.81
	210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	0.00	0.09	0.02	12.11	24.65	18.50	57.73	0.67
	ГП	Хлеб пшеничный	24	1.84	0.22	13.44	60.00	0.00	0.00	0.02	0.00	4.80	3.36	15.60	0.26
	262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	12.78	2.16	3.96	0.36
	всего (норма – не менее 350г/сут)			604											
ИТОГО ЗАВТРАК				22.62	11.03	68.19	448.60	178.23	0.36	0.25	53.92	119.19	92.99	304.26	4.21
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2.88	2.72	5.78	59.20	14.00	0.07	0.03	9.70	23.92	20.18	61.33	0.70
	ТТКС№62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5.52	8.62	12.78	168.86	119.29	0.05	0.04	0.49	27.92	10.44	37.64	0.64
	ТТКС№63	Гуляш из говядины 50/50	100	15.15	15.68	2.57	291.00	0.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2.38	0.28	17.36	77.50	0.00	0.00	0.02	0.00	6.20	4.34	20.15	0.34
	ГП	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
	ГП	Печенье «Антика»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.02	3.33	11.67	6.67	11.67	1.02
	всего (норма – не менее 800г/сут)			942											
ИТОГО ОБЕД				35.70	37.32	134.19	1 065.10	155.37	0.27	0.29	19.30	114.03	107.45	421.14	8.15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№101	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	12.20	10.20	28.39	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	50.00	20.00	0.04	0.16	1.30	125.78	14.00	90.00	0.14
	231**	Груши свежие	140	0.56	0.39	13.39	61.10	0.00	0.03	0.03	6.50	24.70	15.60	20.80	2.99
	всего (норма- не менее 350г/сут)			390											
	ИТОГО ПОЛДНИК				15.92	13.27	57.72	365.10	92.90	1.67	0.59	8.88	299.68	37.20	199.00

СЕЗОН:Весна

Пищевая ценность, г	жир	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут			
				А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	
90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
28,20	24,60	105,28	743,99	147,44	0,29	2,71	27,79	218,39	124,02	374,38	6,75

СЕЗОН: Весна
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше
ОБЕД

Показатель	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг	B1, тиамин, мкг	B2, рибофлавин, мкг	C, аскорбиновая кислота, мг	кальций, мг	магний, мг	фосфор, мг	железо, мг
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (супинант) по С and TdH 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,36	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по С and TdH 2.3.2.4.3590-20												
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	36,96	33,75	134,30	969,63	189,09	0,39	2,68	47,51	214,99	148,35	432,26	8,35

СЕЗОН: Весна

	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир		углеводы	A, ретинол, мкг	B1, тиамина, мкг	B2, рибофлавина, мкг	C, аскорбиновой кислоты, мг	кальций, мг	магний, мг	фосфор, мг	железо, мг	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (средняя) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюдики — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого: потребность потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,83	15,18	61,97	436,19	90,45	0,52	3,87	31,87	263,43	62,67	157,43	3,29	