

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Ш.С.Нагучева



МП

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2024г) 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 СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

30.09.24

МО Туапсинский район

Принем 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		
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТК№61	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	0,72	0,21
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	2,52	0,21	0,00
	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	18,00	1,00	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	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	0,00
			всего (норма — не менее 550г):	637,5	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02	0,00
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	0,64	0,64
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	3,60	3,60	3,60
	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	1,21	1,21	1,21
	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	1,13	1,13	1,13
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	0,55	0,55	0,55
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,61	0,61	0,61
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	0,61	0,61	
		всего (норма — не менее 800г):	915	30,85	39,26	158,92	984,96	191,72	0,47	0,39	25,52	177,65	112,83	419,12	8,05	8,05	8,05
ИТОГО ОБЕД																	
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	0,48	0,48
	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	2,20	2,20	2,20
	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	0,61	0,61	0,61
		всего (норма — не менее 350г):	350	10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38	4,38	4,38
ИТОГО ПОЛДНИК																	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1

Принем 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: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Йогурт свекольный	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09	
	ГП	Хлеб пшеничный	21	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промывленной 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	
Итого завтрак				21,02	14,79	93,64	641,67	43,42	0,26	4,34	11,42	123,01	135,89	297,68	6,92	
Обед (35% от суточной потребности 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	
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18	
	ТТК№46	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	54-7хн	Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	Итого обед				21,95	30,28	116,47	965,77	227,55	0,42	0,48	85,73	151,74	158,07	574,72	11,61
	Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
		182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
ГП		Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
Итого полдник				9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26	

Прем пищи	№ 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		
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71		
	ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком 185/30	6,95	6,37	26,39	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63		
	ГП	Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	0,00	13,00	0,22		
	ГП	Пшеника	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ГП	Пшеника	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13		
	264**	Кофейный напиток с молоком														
		всего (норма — не менее 550г):														
	ИТОГО ЗАВТРАК		33,51	42,84	79,40	917,35	510,47	0,23	1,14	3,88	500,10	72,26	616,11	4,68		
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		
	62**	Борщ с капустой и картофелем	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23		
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
	303*	Каша пшеничная вязкая	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	2,10	0,38	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16		
	ГП	Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
	54-7хн	Компот из абрикосов	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	231**	Яблоки свежие	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 800г):														
		ИТОГО ОБЕД		19,42	23,64	106,79	768,35	183,02	0,34	0,34	51,56	165,36	136,19	450,60	9,63	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№64	Макаронные отварные с сыром	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02		
	ГП	Хлеб пшеничный	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	2,52	0,18		
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	16,00	2,30		
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма — не менее 350г):														
	ИТОГО ПОЛДНИК		19,25	9,68	66,77	397,41	44,93	0,10	0,10	5,08	200,06	30,17	151,85	3,70		

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	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	
	ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	305*	Рис пригущенный	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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	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	
Итого завтрак			630	23,98	22,18	113,79	739,95	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	3,39	

Обед (35% от суточной потребности)	№ 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	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	36**	Салат из свеклы 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	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
	ТТК №44	Котлеты из куриного филе	100	10,60	6,00	16,64	161,30	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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	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	
	Итого обед			910	27,70	27,05	116,81	771,10	197,06	0,40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	7,86
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	3*	Бутерброд 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	0,98
		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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого полдник			380	15,67	20,19	55,28	467,20	139,96	0,16	0,32	11,64	431,40	47,11	315,10	3,61	

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порция, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	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)	Итого (норма — не менее 55(г):)	Итого ЗАВТРАК			Итого ОБЕД			Итого ПОЛДНИК					Итого СУП					
		Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ГП	Икра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00							
184**	Котлеты домашние 95/5	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93							
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							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12							
ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60							
261**	чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26							
	Итого (норма — не менее 55(г):)	26,21	34,68	91,37	773,22	64,77	0,31	0,23	8,19	93,16	82,25							

Обед (35% от суточной потребности)	Итого (норма — не менее 80(г):)	Итого ЗАВТРАК			Итого ОБЕД			Итого ПОЛДНИК					Итого СУП					
		Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
47*	Салат из квашеной капусты	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01							
78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58							
ТТК№67	Плов из говядины 85/165	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12							
ГП	Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80							
54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70							
231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00							
	Итого (норма — не менее 80(г):)	43,50	36,94	135,15	1108,10	537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81							

Полдник (15% от суточной потребности)	Итого (норма — не менее 350(г):)	Итого ЗАВТРАК			Итого ОБЕД			Итого ПОЛДНИК					Итого СУП					
		Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ТТК№61	Блинчики со стухнутым молоком 170/30	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92							
386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00							
	Итого (норма — не менее 350(г):)	17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92							

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности 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
	ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	1,78	13,91	20,90	20,90	158,42	2,30
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
	ГП	Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма — не менее 550г):	736	18,65	17,12	95,43	625,70	215,75	0,30	32,46	101,57	110,27	392,28	9,17	
		ИТОГО ЗАВТРАК													
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
66**		Шти из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83	
ТТК№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50	
ГП		Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
ГП		Вафли «золотые мои»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		всего (норма — не менее 800г):	920	23,74	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	62,68	154,52	146,18	533,13	9,99	
		ИТОГО ОБЕД													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,00	22	5	77	1
	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,00	2,4	0,00	3	0,02	
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,00	8,11	8,47	27,13	0,68	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		всего (норма — не менее 350г):	383	12,06	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	77,11	197,41	36,22	213,83	4,85	
		ИТОГО ПОЛДНИК													

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Прием пищи	№ рецептура*	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 пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ТТКУ№61	Блины со стуженым молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	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	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
всего (норма — не менее 550г):			635	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0,41	12,51	502,72	102,83	486,73	5,21
ИТОГО ЗАВТРАК															

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свеколная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	ТТКУ№47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	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*	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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ГП	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
	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	всего (норма — не менее 800г):			1145	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,57	190,71	583,84
ИТОГО ОБЕД															

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКУ№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,01	15,20	55,80	0,00	0,00	0,00	2,55	12,78	2,16	3,96	0,32
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	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 350г):			530	7,92	9,91	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16
ИТОГО ПОЛДНИК															

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				Белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Завтрак (25% от суточной потребности)	пищевых веществ)	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№44	100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
			207**	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	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
			ГП	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
			ГП	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90	
		всего (норма — не менее 550г):	630														
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	ИТОГО ЗАВТРАК			24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87		
			54-21з	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	
			62**	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23	
			ТТК №59	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			305*	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	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
			ГП	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
			241**	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	
					всего(норма - не менее 800г):	890											
					ИТОГО ОБЕД	25,51	24,71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ИТОГО ПОЛДНИК			22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40		
			144**	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	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18	
			54-7хн	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
			231**	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего (норма - не менее 350г):	496														

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Белок	жир	углеводы	Белок	жир	углеводы		А, пер. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16			
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035			
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33			
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	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	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)	635	19,67	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85			
		ИТОГО ЗАВТРАК		24,72	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47			
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175			
	ТТК №37	Мясо тушеное (говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43			
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	11,33	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00			
			всего (норма - не менее 800г)	1080	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08		
			ИТОГО ОБЕД		38,19	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08		
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65			
	ТТК №63	Чай с молоком	180	2,74	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37			
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
			всего (норма - не менее 350г)	377,5	8,99	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32		
		ИТОГО ПОЛДНИК		8,99	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут														
			белок	жир	углеводы		А, пер. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																										
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свежесы	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17												
	ТТКС№45	Плов из курицы 80/170	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46												
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13												
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44												
	ГП	Хлеб пшеничный	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21												
	261**	Чай с сахаром																								
ИТОГО ЗАВТРАК			21,94	17,10	89,67	697,40	11,11	0,20	0,24	11,36	83,81	106,53	328,89	8,40												
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70												
	66**	Щи из свежей капусты с картошкой (с курицей) 250/25	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83												
	ТТКС№38	Азу (говядина) 60/190	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25												
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13												
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44												
	236**	Компот из свежих плодов (яблок)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85												
	287**	Вагрушка с творогом	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			41,28	31,13	135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70	5,09											
	Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Кубаночка»	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02											
		ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20											
231**		Яблоки свежие	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64												
ИТОГО ПОЛДНИК			8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,86												

Прем ниши	№ 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	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03	
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16	
	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	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 550г)	711												
			ИТОГО ЗАВТРАК		14,29	22,64	114,65	678,47	125,25	0,15	0,13	6,94	195,34	59,57	211,04	4,30
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
72**		Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
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	
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	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	41	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45	
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 800г):	981												
			ИТОГО ОБЕД		31,99	42,70	114,60	944,76	212,75	0,48	0,42	39,77	254,39	127,92	442,89	10,43
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГТКС№61	Блинчики со стухшим молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48	
			всего (норма — не менее 350г)	505												
			ИТОГО ПОЛДНИК		16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	2,73

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	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57	
	187**	Пюре мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	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**	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 550г):	748												
			ИТОГО ЗАВТРАК	23,13	23,27	112,48	712,71	13,00	0,37	0,21	50,01	133,77	107,15	307,11	8,45	
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы 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
78**		Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
ТТК№67		Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,82	14,12	45,21	1,13	
ГП		Хлеб пшеничный	34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37	
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	
			всего (норма — не менее 800г):	844												
			ИТОГО ОБЕД	44,24	39,40	128,79	1089,01	487,50	0,41	0,38	14,48	278,18	146,76	456,77	8,95	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		ТТК№64	Макароны отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50
	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
	54-7хн	Компот из чёрной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36	
	ГП	Вафли «золотце мое»	15	1,80	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			всего (норма — не менее 350г):	503												
			ИТОГО ПОЛДНИК	25,97	10,37	99,60	548,61	47,99	0,14	0,15	24,05	205,18	48,77	232,92	3,40	

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

ЗАВТРАК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

СЕЗОН: Зима

	Пищевая ценность, г					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
													жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18			
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,5	23,00	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	22,75	23,22	100,47	698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	242,59	93,70	356,91	5,97			

ОБЕД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

СЕЗОН: Зима

	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			
													Белок	жир	углеводы
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18			
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от 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 12 дней	31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,86	233,05	138,62	450,12	8,66			

ПОЛДНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

СЕЗОН: Зима

	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			
													Белок	жир	углеводы
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) 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 (полдник — 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 полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,56	15,12	60,64	428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	45,57	242,41	3,88			