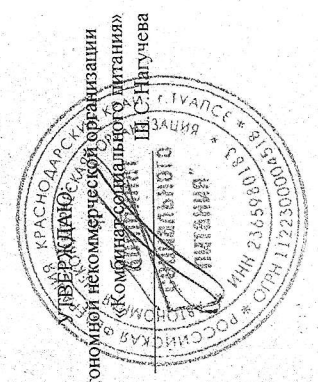


*Свердлов*  
*Директор МБОУ СОШ №24*  
*Ш. Д. А. Мухоморова с. Анош*



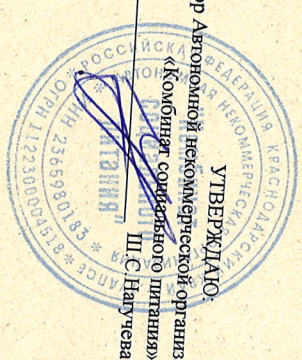
Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Комплексный центр социального обслуживания населения Республики Тыва» Ш. С. Нугучева

## Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)

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

24.07.2023  
МО Туапсинский район



Служебный директор Автономной некоммерческой организации

«Комитет социального питания»

Ш.С. Натучева

**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, МАОУ СОШ №3, 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  
МАОУ 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

24.07.2023  
МО Туапсинский район



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	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	Код	Наименование	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
	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ТТКС№2	Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,50	256,38		0,14	0,16	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	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	8,00	5,60	26,00	0,44
	ПП	Снежок (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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (порция — не менее 550г):</i>	<b>24,84</b>	<b>17,19</b>	<b>90,86</b>	<b>585,16</b>	<b>173,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>26,44</b>	<b>298,21</b>	<b>137,62</b>	<b>503,91</b>	<b>8,37</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	Код	Наименование	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
	43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	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	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05
	ТТКС№3	Жаркое по-домашнему (виннина) 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	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	0,03	0,00	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	
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	1,40	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (порция — не менее 500г):</i>	<b>26,19</b>	<b>26,08</b>	<b>118,54</b>	<b>995,40</b>	<b>325,25</b>	<b>0,64</b>	<b>0,47</b>	<b>123,21</b>	<b>185,66</b>	<b>180,54</b>	<b>618,35</b>	<b>11,88</b>	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	Код	Наименование	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
	3*	Бульброд 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
	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	83,52	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (порция — не менее 330г):</i>	<b>13,47</b>	<b>18,32</b>	<b>49,11</b>	<b>445,65</b>	<b>127,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>13,92</b>	<b>328,40</b>	<b>44,01</b>	<b>289,27</b>	<b>4,10</b>

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)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Сыкт 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	
ТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	1,517	15,957	252	613,8	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	
Итого (норма — не менее 350г):		675	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)		ИТОГО ОБЕД													
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	0,00	20,27	21,17	67,84	39,00	1,69	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	67,84	1,69	
241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	39,00	0,67	
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	
Итого (норма — не менее 800г):		1235	30,15	31,25	149,54	1013,10	168,27	3,31	14,21	30,90	423,63	140,04	333,94	9,34	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
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	
Итого (норма — не менее 350г):		340	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
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>															
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	ТТКС№27	Салат, тушенная в томате с овощами 50/50	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
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	72,72	0,62
	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
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	0,21
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>16,97</b>	<b>18,60</b>	<b>93,37</b>	<b>593,05</b>	<b>129,33</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>13,02</b>	<b>83,18</b>	<b>91,94</b>	<b>336,74</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	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***	Расолятник ленинградский	230	2,025	5,1	1,2	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	ТТКС№6	Котлеты из курного 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
	216***	Капустя тушенная свежая	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 ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	1,69
	ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	0,67
	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>25,05</b>	<b>26,76</b>	<b>118,70</b>	<b>824,72</b>	<b>323,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>69,41</b>	<b>366,26</b>	<b>183,48</b>	<b>390,04</b>	<b>7,54</b>
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>															
	ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,33	66,55	248,33	3,05
	ПП	Снежок (в индийской 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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>19,04</b>	<b>18,59</b>	<b>54,44</b>	<b>410,00</b>	<b>76,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,65</b>	<b>2,24</b>	<b>330,33</b>	<b>94,55</b>	<b>428,33</b>	<b>3,25</b>

6

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Кальций	Магний	Фосфор	Железо
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут					

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

**Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)**

ПП	Копурл 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	
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	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	Пшеничные	34	2,05	3,40	25,16	139,40									
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
<b>Итого завтрак</b>		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>699</b>	<b>23,80</b>	<b>23,29</b>	<b>99,95</b>	<b>717,86</b>	<b>221,45</b>	<b>0,18</b>	<b>0,57</b>	<b>6,25</b>	<b>497,32</b>	<b>71,61</b>	<b>487,46</b>	<b>2,98</b>

**Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)**

54**	Ордуца свежая	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	0,00	0,04	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
231**	Нектарин	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
<b>Итого обед</b>		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>1230</b>	<b>47,19</b>	<b>41,16</b>	<b>135,09</b>	<b>1044,95</b>	<b>438,48</b>	<b>3,32</b>	<b>14,35</b>	<b>119,64</b>	<b>382,79</b>	<b>134,07</b>	<b>538,91</b>	<b>9,25</b>

**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	
54-1o	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		6,00	4,20	19,50	0,33	
54-6xn	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	
<b>Итого полдник</b>		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>480</b>	<b>16,27</b>	<b>18,54</b>	<b>40,15</b>	<b>377,62</b>	<b>920,28</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>7,17</b>	<b>152,99</b>	<b>60,68</b>	<b>277,02</b>	<b>3,68</b>

Итого за сутки: белок 107,16 г, жир 80,87 г, углеводы 308,92 г, энергия 2218,31 ккал

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		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Повидлоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	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	0,04	1,75	22,40	14,51	26	0,9	
	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	93,63	1,33	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	15,77	16,47	52,75	1,33	
	ПП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,40	5,88	27,30	1,31	
	ПП	Печенье «Летник семипалетник»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	0,46	
	ПП	Сок яблочный 0,2 в промывленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>24,56</b>	<b>18,03</b>	<b>120,87</b>	<b>609,68</b>	<b>167,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>35,25</b>	<b>99,60</b>	<b>101,00</b>	<b>271,47</b>	<b>9,38</b>
					<i>всего (норма — не менее 550г):</i>												
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
54-13з		Салат из свежеты	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		
108*		Суп картофельный с капустами 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,55	72,25	1,175		
184**		Комплеты 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		
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		
ПП		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		
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		
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		
ПП		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
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		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>37,46</b>	<b>46,53</b>	<b>151,60</b>	<b>1175,08</b>	<b>219,65</b>	<b>3,53</b>	<b>14,36</b>	<b>44,00</b>	<b>468,95</b>	<b>143,92</b>	<b>453,72</b>	<b>11,71</b>		
				<i>всего (норма — не менее 800г):</i>													
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
ТТКС№30		Опалы 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		
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		
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		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>11,92</b>	<b>7,67</b>	<b>64,47</b>	<b>408,92</b>	<b>24,64</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>15,78</b>	<b>53,86</b>	<b>73,49</b>	<b>238,67</b>	<b>6,20</b>		
				<i>всего (норма — не менее 370г):</i>													

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 пищевых веществ)		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
11**	Сыр полдники	15	3,48	4,43	54
10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	99
ТТК№24	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	10,87	7,01	236,00
ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	106,00
266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	118,00
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	47,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		575	22,28	26,66	660,00
				72,78	123,40
				0,33	0,49
				11,88	470,54
				89,81	445,94
					5,45

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	230	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) 63/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,94
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	0,00	20,27	21,17	67,84	67,84	1,69
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,01	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		1135	33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18

54-40	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	1467	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	5,38	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		500	11,57	9,35	70,71	433,93	44,93	0,12	0,11	34,05	198,00	29,25	153,27	3,36

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7</b>																
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	54**	Орushi 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**	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
	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	
	ПП	Пенные «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
	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	
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>23,93</b>	<b>23,04</b>	<b>128,59</b>	<b>780,38</b>	<b>46,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>10,65</b>	<b>83,00</b>	<b>83,92</b>	<b>260,97</b>	<b>6,31</b>	
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
	ТТК№27	Сайда, тушенная 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	
	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	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67		
	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	
	ПП	Вафли «золотые мю»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
	231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<i>всего (норма - не менее 800г):</i>	<b>25,09</b>	<b>25,11</b>	<b>137,38</b>	<b>852,93</b>	<b>112,31</b>	<b>0,43</b>	<b>0,40</b>	<b>68,21</b>	<b>204,76</b>	<b>161,32</b>	<b>490,03</b>	<b>7,04</b>	
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
	ТТК№30	Оладьи 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	
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<i>всего (норма - не менее 350г):</i>	<b>17,46</b>	<b>12,29</b>	<b>58,56</b>	<b>449,42</b>	<b>64,64</b>	<b>0,38</b>	<b>0,63</b>	<b>12,15</b>	<b>276,00</b>	<b>97,73</b>	<b>408,65</b>	<b>5,07</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
54***	Помидоры свежие	100	1,1
ТТКС№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15
303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,38
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96
266**	Какао с молоком	200	4,08
<b>Итого завтрак</b>		<b>655</b>	<b>21,17</b>
		<i>весом (норма - не менее 530г)</i>	
		<b>82,03</b>	<b>17,21</b>
		<b>618,98</b>	<b>180,44</b>
		<b>0,37</b>	<b>0,47</b>
		<b>20,86</b>	<b>214,04</b>
		<b>170,74</b>	<b>518,23</b>
			<b>8,35</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
16**	Салат из свежих овощей	100	0,75
108*	Суп картофельный с клетками	250	3,56
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33
216**	Капустя тушенная свежая	180	3,73
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,05
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44
54-13*н	Напиток из плодов шиповника	200	0,60
ПП	Молоко 0,2 з.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00
<b>Итого обед</b>		<b>1135</b>	<b>35,47</b>
		<i>весом (норма - не менее 800г)</i>	
		<b>47,77</b>	<b>119,03</b>
		<b>1061,55</b>	<b>316,52</b>
		<b>3,43</b>	<b>14,39</b>
		<b>123,98</b>	<b>455,77</b>
		<b>136,20</b>	<b>455,65</b>
			<b>10,71</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
54-60	Йогурт отварное	40	4,8
1*	Бульбурд с маком сливочным 60/20	80	4,72
ТТКС№25	Чай с молоком	200	1,52
338*	Груши свежие	100	0,40
<b>Итого полдник</b>		<b>420</b>	<b>11,44</b>
		<b>20,63</b>	<b>48,38</b>
		<b>456,60</b>	<b>152,40</b>
		<b>0,15</b>	<b>0,36</b>
		<b>6,33</b>	<b>121,47</b>
		<b>40,00</b>	<b>220,80</b>
			<b>4,28</b>

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		
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	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТКС№26	Котлеты 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		
	ПП	Хлеб ржанно-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		
	242**	Кисель из чёрной 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**	Т Ручьи 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		
	<b>Итого завтрак</b>			<b>755</b>	<b>18,55</b>	<b>14,84</b>	<b>131,56</b>	<b>737,34</b>	<b>225,83</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>46,71</b>	<b>113,97</b>	<b>141,54</b>	<b>348,71</b>	<b>6,66</b>	
	<b>Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
	56**	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74	
66**	Шм из свежей капусты с картофелем	230	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825		
ТТКС№8	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25		
ПП	Хлеб ржанно-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			
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			
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			
<b>Итого обед</b>			<b>980</b>	<b>44,47</b>	<b>34,59</b>	<b>142,80</b>	<b>983,25</b>	<b>299,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>30,74</b>	<b>300,00</b>	<b>113,15</b>	<b>390,84</b>	<b>6,48</b>		
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																	
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	0,00	2,4	3	32,50	0,02			
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	30,06	117,21	0,00	0,00	0,01	0,00	10,00	7,00	10,00	0,55			
54-6кн	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			
<b>Итого полдник</b>			<b>460</b>	<b>11,09</b>	<b>13,00</b>	<b>472,01</b>	<b>79,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>3,31</b>	<b>224,07</b>	<b>53,43</b>	<b>224,17</b>	<b>1,32</b>			

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

14

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
	184**	Копченая 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	
	ПП	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	
	ТТКС№50	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	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<i>всего (норма - не менее 530г)</i>	<b>24,85</b>	<b>30,18</b>	<b>92,24</b>	<b>732,63</b>	<b>283,67</b>	<b>0,35</b>	<b>0,26</b>	<b>108,17</b>	<b>69,79</b>	<b>83,18</b>	<b>231,11</b>	<b>8,96</b>
	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**	Расолятник Ленинградский	230	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
		ТТКС№28	Макаронные отварные с соусом 50/50	100	13,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43
207**		Макаронные 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	
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	
264**		Кофейный напиток с молоком	200	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**		Нектарины	100	0,90	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<i>всего (норма - не менее 800г)</i>	<b>40,81</b>	<b>42,64</b>	<b>127,00</b>	<b>936,50</b>	<b>262,46</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>27,10</b>	<b>386,02</b>	<b>150,87</b>	<b>492,07</b>	<b>8,85</b>	
ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребление пищевых веществ)		ТТКС№24	Блинчики со стученым молоком 170/50	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
		ПП	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*	Деликатесы 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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма - не менее 300г)</i>	<b>16,33</b>	<b>11,05</b>	<b>51,11</b>	<b>413,20</b>	<b>15,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>85,09</b>	<b>391,32</b>	<b>98,42</b>	<b>376,33</b>	<b>2,67</b>	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
187**	Теряги 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
ПП	Хлеб дракано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13
ПП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	14,19	37,41	0,47
ПП	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>20,99</b>	<b>16,17</b>	<b>96,23</b>	<b>628,00</b>	<b>47,74</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>25,51</b>	<b>123,80</b>	<b>165,55</b>	<b>375,47</b>	<b>10,73</b>

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
ТТК№2	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
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65		0,01			12,00	8,40	39,00	0,67
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>25,60</b>	<b>27,76</b>	<b>98,24</b>	<b>722,53</b>	<b>315,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,59</b>	<b>27,87</b>	<b>341,17</b>	<b>146,12</b>	<b>526,67</b>	<b>8,29</b>

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	0,00	19	4,2	67	0,87
1*	Бульон с мясом сливочным 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	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	152,22	21,34	124,56	0,48
338*	Гречи свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>14,00</b>	<b>22,82</b>	<b>57,96</b>	<b>493,60</b>	<b>166,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,38</b>	<b>6,38</b>	<b>207,02</b>	<b>45,94</b>	<b>252,56</b>	<b>4,35</b>

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 (срочный) 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 срочной 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 (срочный) 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 срочной 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

ПОЛДНИК

	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 (список) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребление пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (по факту) — 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 по факту (15% от суточной потребности пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,88	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4	