

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 № 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



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: 1																												
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				11**	Сыр полужирный	20	4,64	5,91	0,00	72,00	52,00	0,01	0,06	0,15	176,00	7,00	100,00	0,20										
				10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03										
				143**	Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64										
				117**	Каши вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,30	274,00	54,60	0,22	0,18	0,00	13,77	16,47	52,75	1,31										
				111	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	26,00	0,44										
				262**	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94			0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44										
				231**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62			0,02	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36										
					Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30										
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма — не менее 350г):												630	23,70	33,10	93,36	770,56	266,60	0,33	0,52	9,22	329,69	116,73	506,31	7,28
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	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										
				108*	Суп картофельный с кабачками	250	3,5625	4,5875	18,7875	143,75	0	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175										
				ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30										
				210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21										
				111	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,54	15,12	76,86	0,00	0,07	0,05	0,00	20,27	21,17	67,82	1,69										
				236**	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,54	29,46	140,67	0,00	0,00	0,03	0,00	12,00	8,40	39,00	0,66										
					Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94										
					всего(норма -не менее 800г):	935	20,74	18,37	120,85	801,08	40,26	0,42	0,44	35,13	155,13	128,26	475,77	8,47										
ИТОГО ОБЕД				всего(норма — не менее 350г):												200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТК №24	Блинчики со сливочным молоком 170/30	200																						
				382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48										
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма — не менее 350г):												400	14,95	10,55	40,69	354,60	24,40	0,29	0,40	1,78	309,94	69,26	326,19	2,57

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**													
				Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		ТТКС№2		Плов из курицы 80/170	250	13,00	11,21	32,60	256,38	0,00	0,14	0,16	7,54	20,44	67,35	219,16	5,46
		ТП		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
		ТП		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
		ТП		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
		всего (норма — не менее 550г):				625											0,20
		ИТОГО ЗАВТРАК				24,84	17,19	90,86	585,16	173,00	0,33	0,60	26,44	298,21	137,62	503,91	8,31
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				45*													
				Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
		78**		Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,38	88,10	2,05
		ТТКС№3		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	16,25	22,88	485,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
		ТП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
		ТП		Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
		ТП		Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
		338*		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30
		всего (норма — не менее 800г):				1005											0,30
		ИТОГО ПОЛДНИК				26,19	26,08	118,54	995,40	325,25	0,64	0,47	123,21	185,66	180,34	618,35	11,88
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				3*													
				Чай с молоком	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
		всего (норма — не менее 350г):				405											4,10
		ИТОГО ПОЛДНИК				13,47	18,32	49,11	445,65	127,00	0,16	0,31	13,92	328,40	44,01	289,27	4,10

3

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ИТОГО ЗАВТРАК всего (норма — не менее 550г):											
	42**	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,963	15,517	15,957	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,803	38,403	349,2	1,035
	ПП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	32,75	1,31
	264**	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
		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
				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 всего (норма — не менее 800г):											
	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	0,00	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
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
	ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
				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 всего (норма — не менее 350г):											
	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	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	338*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42
				8,48	9,04	65,00	382,20	15,00	0,13	0,04	84,90	248,10	60,50	219,70	1,60

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	Салат из свежих помидоров и огурцов										
	ТТКС№27	Салат, тушеная в томате с овощами 50/50	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73
	305*	Рис припущенный	100	6,23	6,41	3,86	93,33	22,08	0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	0,02	0,02	0,00	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ПП	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31
	261**	Чай с сахаром	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
			180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21
ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма - не менее 550г):												
			16,97	18,60	93,37	593,05	129,33	0,18	0,16	13,02	83,18	91,94	336,74	3,94	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				36**	Салат из свежих с сыром										
	72**	Расоляник ленинградский	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
	ТТКС№26	Котлета из куриного филе	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925
	216**	Капуста тушеная свежая	100	7,00	5,27	13,47	122,22	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	180	3,73	5,83	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69
	242**	Кисель из черной смородины	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
			200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
ИТОГО ОБЕД			всего (норма - не менее 800г):												
			935	25,05	26,76	118,70	824,72	323,30	0,32	0,33	69,41	366,26	183,48	390,04	7,54
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКС№20	Сырники со сметаной 180/20										
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,33	3,05
			200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ИТОГО ПОЛДНИК			всего (норма - не менее 350г):												
			400	19,04	18,59	54,44	440,00	76,67	0,39	0,65	2,24	330,53	94,55	428,33	3,25

6

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут																
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																											
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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									
				144**	Омлет натуральный	75	7,57	11,43	1,38	138,00	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39									
				115**	Хлопья кукурузные с молоком 185/15	200	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63									
				ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,37	21,10	93,71	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,45									
				ПП	Пранки	34	2,05	3,40	25,16	139,40																	
				262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62																	
				всего (норма — не менее 550г):												699											
				ИТОГО ЗАВТРАК												23,80	25,29	99,95	717,86	221,45	0,18	0,57	6,25	497,52	71,61	487,46	2,98
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Оррцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50									
				ТТК №23	Суп-лапша с курицей 250/25	275	2,51	9,2	13,65	113,67	119,28	0,05	0,04	0,5	27,92	10,44	67,64	0,64									
				179**	Плов из говядины 85/165	250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51									
				ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69									
				ПП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67									
				270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64									
				ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00									
				231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60									
				всего(норма - не менее 800г):												1230											
				ИТОГО ОБЕД												47,19	41,16	135,09	1044,95	458,48	3,32	14,35	119,64	382,79	134,07	538,91	9,25
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				42	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	733,2	0,05	0,08	4,37	23,99	30,38	44,52	1,06									
				54-10	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,41	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10									
				ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32		0,01	0,01	2,50	6,00	4,20	19,50	0,33									
				54-6хн	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19									
								всего (норма - не менее 350г):												480							
								ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет												16,27	18,54	40,15	377,62	920,28	0,12	0,51	7,17

6

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут													
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо											
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9								
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	25,34	44,60	1,33								
	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	44,60	52,75	1,31								
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	27,30	0,46									
	ТП	Хлеб пшеничный	42	3,11	0,38	22,16	98,70	0,00	0,00	0,02	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46											
	ТП	Печенье «Листовое семейное»	17	1,24	2,89	11,56	78,20	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	13,20	2,64										
	ТП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64											
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64											
ИТОГО ЗАВТРАК				всего (норма – не менее 550г):											24,56	18,03	120,87	699,68	167,58	0,27	0,20	35,25	99,60	101,00	271,47	9,38
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54-13з	Салат из свежих	100	1,38	4,50	7,67	76,00	1,13	0,13	0,03	3,80	33,33	18,75	36,25	1,17								
	108*	Суп картофельный с клецками 150/50	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175											
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60											
	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											
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69											
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67											
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	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											
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00											
ИТОГО ОБЕД				всего(норма- не менее 800г):											37,46	46,53	151,60	1175,08	219,65	3,53	14,36	44,00	468,95	143,92	453,72	11,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКСБЗ0	Омлет с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69								
	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											
ИТОГО ПОЛДНИК				всего (норма – не менее 350г):											11,92	7,67	64,47	408,92	24,64	0,32	0,30	15,78	53,86	73,49	238,67	6,20

7

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03
	ТТКС24	Ванилины со ступенным молоком 170/30	200	10,87	7,01	23,11	226,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	0,03
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,34	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
231**	Блюда свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
всего (норма — не менее 550г):			575												
ИТОГО ЗАВТРАК				22,28	26,66	72,78	660,00	123,40	0,33	0,49	11,88	470,54	89,81	445,94	5,45
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	50,83	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
	187**	Терфети мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каши пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	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	
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	
всего(норма - не менее 800г):			1135												
ИТОГО ОБЕД				33,65	32,19	144,28	971,69	223,83	0,58	0,61	27,54	405,19	172,52	630,61	9,18
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	ИТОГО ПОЛДНИК				11,57	9,35	70,71	433,93	44,93	0,12	0,11	34,05	198,00	29,25	153,27

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)															
54**	Отруби свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
207**	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	
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31	
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
ТП	Печенье «печеньково»	50	3,63	8,50	34,00	230,00	0,00								
ТП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ИТОГО ЗАВТРАК			25,93	23,04	128,59	780,38	46,28	0,21	0,16	10,65	83,00	83,92	260,97	6,31	
всего (норма — не менее 550г):		705													
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,925	10,925	102,5	13	0,05	0,05	10,675	49,725	26,125	54,6	1,225	
ТПКМ27	Сайда, тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33		0,07	0,06	4,74	27,66	29,77	148,84	0,63	
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85		0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69	
ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67	
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	
ТП	Вафли «золотые мор»	30	3,60	0,60	29,10	111,00									
231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45		0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
ИТОГО ОБЕД		965	25,09	25,11	137,38	852,93	112,31	0,43	0,40	68,21	204,76	161,32	490,03	7,04	
всего(норма — не менее 800г):															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТПКМ30	Омлет с повидлом 180/20	200	11,26	6,89	40,76	302,42	24,64	0,27	0,27	0,75	20	58,73	219,65	2,69	
386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18	
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
всего (норма — не менее 350г):		500													
ИТОГО ПОЛДНИК			17,46	12,29	58,56	449,42	64,64	0,38	0,63	12,15	276,00	97,73	408,65	5,07	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/сут						
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9				
	ТТКС№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30				
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31				
	ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48				
ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма - не менее 350г)			655	21,17		17,21	82,03	618,98	180,44	0,37	0,47	20,86	214,04	170,74	518,23	8,35
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	66,67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57				
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,225	1,175				
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60				
	216**	Карпуста тушенная 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				
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,00	0,06	0,03	0,00	20,27	21,17	67,84	1,69				
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67				
	54-13**	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54				
	ТП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00				
ИТОГО ОБЕД			всего (норма — не менее 800г):			1135	35,47		47,77	119,03	1061,55	316,52	3,43	14,39	123,98	455,77	136,20	455,65	10,71
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Йогурт отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87				
	1*	Бульбурд с маслом 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				
	ТТКС№25	Чай с молоком	200	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	66,67	15,40	92,80	0,41				
	338*	Труши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
ИТОГО ПОЛДНИК			всего (норма - не менее 350г)			420	11,44		20,63	48,38	456,60	152,40	0,15	0,36	6,33	121,47	40,00	220,80	4,28

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	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 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
	242**	Кисель из черной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
	231**	Трушки 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
	всего (норма — не менее 350г):			755											
ИТОГО ЗАВТРАК				18,55	14,84	131,56	737,34	225,83	0,20	0,20	46,71	113,97	141,54	348,71	6,66
Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	56**	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,00	0,04	0,04	4,67	90,93	18,10	55,80	0,74
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,775	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,125	49	0,825
	ТТКС№28	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	15,88	26,59	301,25	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,05	0,55	15,12	76,85	0,06	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
	всего(норма - не менее 800г):			980											
ИТОГО ОБЕД				44,47	34,59	142,80	983,25	299,25	0,27	0,29	36,74	300,00	113,15	390,84	6,48
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,007	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		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
	54-6км	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	4,08	0,01	0,01	2,50	13,00	9,10	10,00	0,19
	ИТОГО ПОЛДНИК			460	11,09	15,00	78,76	472,01	79,28	0,08	0,23	3,31	224,07	53,43	224,17
всего (норма - не менее 350г):															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут														
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо											
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9								
				184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60								
				209**	Картофель в молоке	180	6,62	5,42	31,74	201,60	10,01	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33								
				ПП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,00	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39								
				ТТКСб50	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								
				всего (норма — не менее 550г)												715										
ИТОГО ЗАВТРАК				24,85												30,18	92,24	732,63	283,67	0,35	0,26	108,17	69,79	83,18	251,11	8,96
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				36**	Салат из свежих с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28								
				72**	Рассольник ленинградский	250	2,025	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,125	29,15	24,175	56,725	0,925								
				ТТКСб28	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	19,76	11,33	220,00	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43								
				207**	Макаронны отварные с маслом	180	6,62	4,32	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**	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								
				264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14								
				231**	Нектарины	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60								
				всего (норма — не менее 800г)												1035										
ИТОГО ОБЕД				40,81												42,64	127,00	936,50	262,46	0,38	0,53	27,10	386,02	150,87	492,07	8,85
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТТКСб24	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	10,87	7,01	23,11	236,00		0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09								
				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*	Апельсины свежие	140	1,26	0,28	11,34	60,20	0,00	0,06	0,04	84,00	47,60	28,00	32,20	0,42								
ИТОГО ПОЛДНИК				16,33												11,05	51,11	413,20	15,00	0,33	0,25	85,09	391,32	98,42	376,33	2,67

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Омлет свежий	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**	Творог с маслом (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,62	175,20	23,04	0,14	0,07	0,00	10,14	86,44	130,50	2,92	
	ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,00	0,00	13,51	14,11	45,22	1,13	
	ТП	Хлеб пшеничный	43	2,84	0,39	17,33	135,02	0,00	0,00	0,04	0,00	9,89	14,19	37,41	0,47	
	231**	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	
			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	
			788	20,99	16,17	96,23	628,00	47,74	0,33	0,27	25,51	123,80	165,55	375,47	10,73	
ИТОГО ЗАВТРАК			всего (норма — не менее 350г):													
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	
	ТП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65			0,01		12,00	8,40	39,00	0,67	
	ТП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
				860	25,60	27,76	98,24	722,53	315,50	0,31	0,59	27,87	341,17	146,12	526,67	8,29
ИТОГО ОБЕД			всего (норма — не менее 800г):													
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-60	Ябло отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87	
	1*	Бульон с маслом 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	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	338*	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	
				420	14,00	22,82	57,96	493,60	166,80	0,17	0,38	6,58	207,02	45,94	257,56	4,35
ИТОГО ПОЛДНИК																

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Питательная ценность, г	Питательная 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 (суммарно) 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 (факт) — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	22,38	21,88	98,94	674,62	225,0	0,28	0,39	27	238,64	115	410	6,9

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

Питательная ценность, г	Питательная 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 (суммарно) 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 (факт) — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	32,66	33,35	130,25	948,57	255	1,41	5,08	61	340,00	149	485	9,3

Сезон: весна		Возрастная категория 12 лет и старше		Пол: мальчик								
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (мальчик — 15% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Итого мальчик (15% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	13,83	14,49	56,61	427,31	143	0,22	0,35	23	238,00	64	285	4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741009

Владелец Варельджан Карина Аликовна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025