

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



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

01.02.2024
МО Туапсинский район

Присм пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы		А, рети-кул/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																
Завтрак (25% от суточной потребности веществ)	11**	Сыр порционная	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	10**	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99	60	0,00	0,015	0,00	3,6	0,00	4,5	0,03	
	117**	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,98	10,62	36,50	274,00	54,60	0,22	0,18	1,24	71,12	68,26	225,66	1,64	
	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	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	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):			575													
ИТОГО ЗАВТРАК				16,73	27,02	88,96	669,06	153,60	0,30	0,31	14,18	257,44	103,93	388,52	5,89	
Обед (35% от суточной потребности 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 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	
	ТТКС№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,7	4,67	150	12,00	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	41	2,79	0,49	13,78	70,03	0,00	0,06	0,04	0,00	18,47	19,29	61,79	1,54	
	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	
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94	
	ГП	Вафли «золотые мед»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (норма — не менее 800г):		936													
	ИТОГО ОБЕД			22,21	18,53	132,48	826,08	73,31	0,33	0,43	35,13	151,33	124,98	463,25	8,21	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности веществ)	ТТКС№43	Блинчики со стуженым молоком 170/30	200	10,87	7,01	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,18	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (норма — не менее 350г):		400													
ИТОГО ПОЛДНИК			14,95	10,55	49,58	372,60	24,40	0,29	0,39	1,77	157,72	47,92	201,63	2,09		

Приним пишу	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных (пшеница)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
		ТТКС644	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
		305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
		ГП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	1,32	14,12	45,21	1,13
		ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	17,19	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
		242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
		всего (норма — не менее 550г/л)			625											
		ИТОГО ЗАВТРАК			20,93	16,63	117,64	714,41	22,10	0,17	0,22	29,72	105,35	125,84	330,23	4,34
Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных (пшеница)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
		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
		ТТКС646	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 ржанно-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	26,38	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
		231**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
		всего (норма — не менее 800г/л)			1000											
		ИТОГО ОБЕД			25,06	32,66	129,65	1009,72	121,50	0,64	0,52	71,44	195,88	170,72	604,55	14,00
		Полдник (15% от суточной потребности)	пшеничных (пшеница)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	11,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9
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			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/л)				380												
ИТОГО ПОЛДНИК				12,06	12,18	48,47	397,00	118,00	0,11	0,16	10,25	304,26	29,16	205,52	3,39	

Прем. пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% 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	
	ТТК №21	Запеканка из творога	180	9,96	15,52	10,96	252	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035	
	ГП	Сметана	20	0,50	3,00	0,70	32,00	20,00	0,01	0,02	0,10	18,00	2,00	12,00	0,00	
	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	33	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	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**	Яблока 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):	583													
		ИТОГО ЗАВТРАК	22,98		25,99	62,39	560,97	161,78	0,21	0,73	11,62	455,12	84,94	586,86	5,72	
Обед (35% 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	
	62**	Борщ с капустой и картофелем	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	
	491*	Чашеобразный 60/40	100	7,80	7,60	6,40	127,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	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	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	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	
		всего (норма — не менее 800г):	930													
		ИТОГО ОБЕД	23,32		19,84	124,75	782,09	301,25	0,32	0,20	28,90	139,38	126,69	305,88	6,14	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «печеньковое»	50	3,02	5	37	205	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02	
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	231**	Апельсины свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,05	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45	
		всего (норма — не менее 350г):	350													
		ИТОГО ПОЛДНИК	7,82		9,21	69,11	392,50	15,00	0,12	0,03	8,40	229,00	50,50	211,50	4,63	

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	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
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№27	Салата тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	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	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржаной-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	19,64	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	9,90	2,70	2,70	0,49	
		всего (норма - не менее 550г):	630													
		ИТОГО ЗАВТРАК		19,20	15,19	98,39	597,28	124,28	0,21	0,21	86,44	85,89	95,17	356,80	4,01	
Обед (35% от суточной потребности)	36**	Салат из свежих овощей 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	
	216**	Капуста тушеная 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	
	ГП	Хлеб ржаной-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	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	
	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	
	ГП	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	
		всего (норма - не менее 800г):	1130													
			ИТОГО ОБЕД		34,32	33,82	129,59	975,27	323,30	3,32	14,34	71,41	604,01	188,13	400,48	8,36
Ужин (15% от суточной потребности)	54-40	Макарон 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	
	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	
		всего (норма - не менее 350г):	400													
		ИТОГО ПОДЛИК		15,93	14,07	59,73	429,93	84,93	0,15	0,41	1,45	408,00	42,67	313,33	1,22	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, пер. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	115**	Хлопья кукурузные с молоком	215	6,90	6,32	20,46	167,74	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63
	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
	ГП	Пшеника	34	2,05	3,40	25,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	всего (норма — не менее 550г):		659												
ИТОГО ЗАВТРАК			31,48	40,49	80,33	807,14	492,47	0,20	1,00	5,54	403,09	63,46	546,01	5,02	
Обед (35% от суточной потребности)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	62**	Борщ с капустой и картофелем	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
	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
	ГП	Хлеб ржаной-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
	ГП	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,04	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	231**	Апельсины свежие	150	0,60	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 800г):		1045												
ИТОГО ОБЕД			39,92	30,65	122,30	726,75	908,71	726,75	0,32	0,42	135,42	156,09	140,05	470,78	10,56
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТКС649	Оладьи с повидлом 180/20	200	8,60	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	0,20
	всего (норма - не менее 350г):		400												
ИТОГО ПОЛДНИК			14,40	11,89	48,76	402,42	64,64	64,64	0,35	0,61	2,15	260,00	86,73	399,65	2,89

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, тиамина, мкг/сут	В2, рибофлавина, мкг/сут	С, аскорбиновой кислоты, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности 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
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,29	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	236**	бсего (норма — не менее 550г):	636	20,94	14,34	85,36	511,98	46,28	0,20	0,14	10,65	76,69	77,96	240,05	5,84
	ИТОГО ЗАВТРАК														
	54-13з	Салат из свеклы	100	1,38	4,50	7,67	46,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	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
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	49	3,33	0,59	16,46	83,69	0,00	0,07	0,05	0,00	22,07	23,05	73,84	1,84
	ГП	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
	ГП	Вареное «золотое море»	15	2,48	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	236**	Компот из свежих плодов (яблони)	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
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	ГП	бсего (норма — не менее 800г):	7154	38,41	46,56	152,94	1151,93	219,65	3,33	14,38	44,00	469,42	145,05	459,48	11,86
	ИТОГО ОБЕД														
	54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,07	7,2	38,27	246	35,2	0,07	0,2	0,81	198,67	37,33	178,67	0,56
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02
	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,09	0,28	15,22	72,68	0,00	0,00	0,02	0,00	6,20	4,34	20,15	0,34
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,36	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01
	ГП	Йогурт 2,5 % жирности 1шт.	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ГП	бсего (норма — не менее 350г):	418	14,80	18,81	79,35	547,80	90,20	0,16	0,25	1,71	405,43	76,87	385,01	2,09
ИТОГО ПОЛДНИК															

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
суповый	отруби	пшеницы	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
				10,87	9,75	32,00	254,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
				2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
				0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	231**		666	всего (норма — не менее 550г):											
			ИТОГО ЗАВТРАК	22,10	17,45	93,92	617,98	36,96	0,36	0,39	12,51	496,72	98,63	467,23	4,88
Обед (35% от	суповых	пшеницы	100	1,7	5	8,45	85,7	0	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67
				5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
				8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
				4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
				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		40	4,44	0,55	29,47	140,65	0,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,40	39,00	0,67
	ГП		200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	ГП	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	всего (норма — не менее 800г):	1130	33,93	31,08	147,28	975,86	174,50	0,57	0,61	34,14	430,06	167,35	621,38	9,00
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15%	отруби	пшеницы	200	10,8	12,48	32,84	277	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
				0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	0,13
				всего (норма — не менее 350г):											
			380	10,93	12,55	54,87	379,60	36,67	0,33	0,33	22,44	93,13	71,57	256,38	3,18
ИТОГО ПОЛДНИК															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	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
	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
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ПП	Печенье «печеночное»	50	3,02	7	37	205	0	22	0	0	13	10	45	1,02
	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
		всего (норма — не менее 550г)	670		25,74	124,17	760,89	34,60	22,14	0,16	13,25	103,23	78,45	260,73	6,22
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	ГТК №47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	3,72	10,87	15,30	152,53	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ГТК №627	Салат — тушеная в томате с овощами 50/50	100	6,23	6,41	3,86	93,33	0,00	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 ржаной-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
	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 мед»	15	1,80	0,30	11,25	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
			всего (норма — не менее 800г)	1070		24,97	122,26	785,93	284,93	0,44	0,34	52,03	175,97	141,83	441,68
ИТОГО ОБЕД															
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	54-10	Омлет натуральный	200	14,10	21,33	4,26	280,24	244,00	0,08	0,55	0,40	146,67	22,67	270,67	2,80
	ПП	Хлеб пшеничный	44	2,36	0,40	21,60	103,16	0,00	0,00	0,02	0,00	8,80	6,16	28,60	0,48
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
		всего (норма — не менее 350г)	444												
			ИТОГО ПОЛДИК		16,53	21,93	35,87	423,40	244,00	0,08	0,57	0,43	166,42	30,23	302,07

Принем пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	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	
	ТТКУ641	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	7,00	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92	
	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	33	2,44	0,30	16,20	77,37	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	4,62	21,45	0,36	
	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	
		всего (норма - не менее 550г)	623													
	ИТОГО ЗАВТРАК		20,34	16,09	92,79	683,27	83,96	0,31	4,58	8,62	216,57	199,59	466,71	8,53		
	16**	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,33	67	0	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
	108*	Суп картофельный с кабачками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175	
Обед (35% от суточной потребности)	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	16,97	135,00	154,80	0,05	0,07	30,89	99,81	37,17	72,25	1,46	
	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	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	98,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
		всего (норма - не менее 800г)	930	29,21	41,37	113,50	953,83	316,52	0,43	0,41	141,98	223,86	127,29	430,54	9,62	
	ИТОГО ОБЕД		40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14	0,00	19	4,2	67	0,87	
	54-60	Яйцо отварное	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	180	1,52	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41	
	ТТКУ625	Чай с молоком	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	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	231**	Апельсины свежие	400													
		всего (норма - не менее 350г)														
	ИТОГО ПОЛДНИК		11,07	19,16	46,10	434,84	146,00	0,15	0,72	6,33	86,79	39,33	217,20	4,23		

Прем пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				Белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54-213	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
	ТТКС№45	Плов из курицы 80/170	250	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	20	1,36	0,24	6,72	34	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,73	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	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
	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
		всего (норма — не менее 550г):	680												
	ИТОГО ЗАВТРАК		21,54	13,12	92,24		680,28	11,18	0,21	0,25	19,48	97,97	102,75	317,32	9,27
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	66**	Пти из свежей курицы с картофелем (с курицей) 250/25	275	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	250	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	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	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
	ГП	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):	900												
	ИТОГО ОБЕД		42,51	28,78	139,69		929,34	432,25	0,29	0,30	43,57	220,82	112,70	353,48	6,45
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№50	Сырники со сметаной 180/20	200	10,8	12,48	32,84	277,00	36,67	0,31	0,31	0,84	80,53	66,55	248,33	3,05
	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	0,20
		всего (норма — не менее 350г):	400												
ИТОГО ПОЛДНИК			16,60	17,48	40,84		377,00	76,67	0,39	0,65	2,24	320,53	94,55	428,33	3,25

Присм пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)	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
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13.33	24.88	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 пшеничный	30	2.22	0.27	14.73	70.34	0.00	0.00	0.02	0.00	6.00	4.20	19.50	0.33
	262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.55	12.78	2.16	3.96	0.32
	ГП	Молоко 0.2-3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	3	14	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00
		всего (норма — не менее 550г)	790				773.07	76.45	3.29	14.16	10.11	297.57	73.64	259.82	7.09
ИТОГО ЗАВТРАК				28.99	37.09	83.19									
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)	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
	ТТКС37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15.94	20.97	11.33	251.55	55.56	0.06	0.13	1.90	12.26	23.02	166.06	2.43
	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	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	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
всего (норма — не менее 800г):			930												
ИТОГО ОБЕД				36.62	44.92	113.91	910.32	272.62	0.44	0.59	38.89	403.28	144.70	517.25	8.15
Полдник (15% от суточной потребности в питательных веществах)	ТТКС643	Блинчики со стученым молоком 170/30	200	10.87	7.01	32.00	254.00	0.00	0.23	0.21	0.19	157.72	47.92	201.63	2.09
	ГП	Йогурт 2.5 % жирности 1шт.	150	4.20	3.76	16.66	117.00	15.00	0.05	0.00	0.90	186.00	22.50	142.50	0.16
	всего (норма — не менее 300г)			350											
ИТОГО ПОЛДНИК				15.07	10.77	48.66	371.00	15.00	0.28	0.21	1.09	343.72	70.42	344.13	2.25

Принем пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	187**	Топленое мясное (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 из пшена гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,60	23,04	0,14	0,07	0,00	10,13	86,44	130,50	2,92
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	27	1,70	0,32	9,07	46,12	0,00	0,04	0,03	0,00	12,16	12,70	40,69	1,01
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	19,64	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	ГП	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	1,00
	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
	всего (норма — не менее 550г):			747											
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,12	20,49	100,40	630,10	36,06	0,29	0,29	19,61	140,96	156,40	368,18	9,70
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	62**	Борщ с капустой и картофелем	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
	ТТК645	Плов из курицы 80/170	250	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 ржаной-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	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53
	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
	ГП	Вареное «золотое мясо»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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):			993											
	ИТОГО ОБЕД			26,85	18,41	146,53	963,16	31,23	0,34	0,35	46,43	155,76	160,97	410,61	12,12
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК644	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
	207**	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб пшеничный	32	2,23	0,29	15,71	75,02	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	всего (норма — не менее 350г):			512											
	ИТОГО ПОЛДНИК			19,58	11,73	80,98	506,81	22,08	0,14	0,09	3,45	55,77	96,22	213,80	3,42

Сезон: Весна		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ЗАВТРАК		Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
		Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал		А, рет. экв./сут				С, мг/сут				
		белок	жир	углеводы	жир	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
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	
		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		22,48	22,47	93,31	667	107	2,33	1,87	20,14	228,05	105,60	382	6,38	

Сезон: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ОБЕД		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Пищевая ценность, г		жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	белок											
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
	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,40	31,0	131,24	931	296	0,9	2,74	61,94	277,15	146	457	9,4
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней												

Сезон: Весна	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше				ПОЛДНИК		Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, 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				
	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 пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	14,14	14,19	55,19	419,57	78	0,21	0,37	5,14	235,90	61	290	3,0				