

СОГЛАСОВАНО

Образовательное учреждение:
МБОУ СОШ №32
И.О. Руководитель:
Гришкова Л.Ю.
Подпись руководителя:

Гришкова Л.Ю.



Исполнительный директор

Исполнительный директор:
Гришкова Л.Ю.

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Осень 2025) 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, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МБОУ 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 №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, МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

28.07.25

МО Туапсинский округ

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	П1**	Сыр порцирами	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	0,15
	ТТКСб61	Блинчики со сгущенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	2,09
	ГП	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	0,36
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	0,23
	всего (норма — не менее 550г):		560			115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43		2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК			24,03	23,27	115,23										
	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	0,73
	ТТКСб62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	0,64
	ТТКСб77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	1,38
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	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	1,21
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	48	3,68	0,43	26,88	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	0,53
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	0,85
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	2,30
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	1,40
	всего (норма — не менее 800г):		1223			159,96	1 063,06	255,10	0,42	0,39	40,97	194,01	173,95	444,91		10,53
	ИТОГО ОБЕД			34,42	37,03	159,96										
	143**	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	1,00
	П*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	0,65
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКСб78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	0,53
	231**	Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	2,99
	всего (норма — не менее 350г):		450			59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	86,50	73,16	31,33	142,20		5,17
		ИТОГО ПОЛДНИК		10,27	18,10	59,51										

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	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
	318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
	231**	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
		всего (норма — не менее 550г):	725												
	ИТОГО ЗАВТРАК			26,85	11,04	122,14	642,44	50,45	0,21	0,20	18,51	79,61	120,70	308,34	5,31
Обед 35% от суточной потребности пищевых веществ	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	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
	ТТКС63	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
	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	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего (норма - не менее 800г):	1100													
	ИТОГО ОБЕД			42,20	37,04	143,08	1153,10	347,33	0,45	14,29	27,34	384,64	145,44	451,30	9,82
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86
		всего (норма - не менее 350г):	380												
		ИТОГО ПОЛДНИК			6,99	10,32	38,59	355,10	72,90	1,64	0,43	14,11	180,94	20,70	105,30

Прем пищи		№ рецептуры*		Наименование блюда		Масса порции, г		Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества,мг/сут													
								белок		жир		углеводы				А,ретинол/сут		В1,мг/сут		В2,мг/сут		С,мг/сут		Кальций		Магний		Фосфор		Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых вещ-вах)		75*	Икра свекольная		100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70														
		ТТК №72	Рыбные палочки		100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71														
		210**	Пюре картофельное		180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21														
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13														
		ГП	Хлеб пшеничный		40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44														
		262**	Чай с лимоном		180	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36														
				всего (норма — не менее 550г):		630																									
		ИТОГО ЗАВТРАК		22,79	21,24	114,85	837,50	81,98	0,32	4,44	30,26	162,77	142,72	371,42	5,55																
Обед (35% от суточной потребности в пищевых вещ-вах)		54**	Помидоры свежие		100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9														
		62**	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23														
		ТТК№75	Чахохбили 60/40		100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01														
		303*	Каша пшеничная вязкая		180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18														
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51														
		ГП	Хлеб пшеничный		50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55														
		ТТК№74	Компот из абрикосов		180	0,27	0,09	22,30	98,30	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32														
		231**	Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
				всего (норма — не менее 800г):		1000																									
		ИТОГО ОБЕД		27,34	22,66	126,66	826,40	208,50	0,37	0,30	51,87	153,38	130,63	376,77	6,69																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых вещ-вах)		ГП	Вафли «золотые мор»		30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
		ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке		200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40														
		231**	Бананы		120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72														
				всего (норма- не менее 350г):		350																									
		ИТОГО ПОЛДНИК		4,30	9,60	63,20	316,20	0,00	0,06	0,07	16,00	23,60	58,40	47,60	2,12																

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: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66
	ТТК№67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	ТТК№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50
	ИТОГО ЗАВТРАК		625	26,21	34,01	98,79	786,73	152,95	0,34	0,26	85,88	78,73	87,12	294,94	7,61
Обед (35% 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
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
	ТТК№75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
	ИТОГО ОБЕД		870	39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,35	36,59	111,71	127,19	481,99	7,59
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТК№76	Блинчики со стухенным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	ИТОГО ПОЛДНИК		400	20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир		углеводы	А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9	
	144**	Омлет натуральный	200	20.19	30.48	3.68	368.00	457.63	0.11	0.69	0.32	149.73	25.20	332.08	3.71	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	171.61	0.04	0.26	0.12	56.15	9.45	124.53	1.39	
	ГП	Батон пшеничный	20	2.20	0.87	17.40	78.60	0.00	0.03	0.00	0.00	5.70	3.90	0.00	0.36	
	ГП	Пранки	34	2.05	3.40	25.16	139.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.35	45.00	18.00	0.04	0.14	1.17	113.20	12.60	81.00	0.13	
	231**	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	0.03	0.02	10.00	16.00	9.00	11.00	2.20	
		всего(норма -не менее 550г):	654													
		ИТОГО ЗАВТРАК	30,38		38,00	83,99	744,04	647,24	0,30	1,16	29,11	354,79	80,15	574,61	8,68	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17	
	72**	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.10	12.00	105.00	130.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93	
	ТТКС69	Жаркое по -домашнему (свинина) 90/160	250	17.57	42.14	38.52	547.00	0.00	0.29	0.31	36.30	37.75	72.11	358.11	5.30	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.00	125.00	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	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.00	0.03	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	2.30	
	ГП	Вафли «золотце мое»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		всего(норма -не менее 800г):	1005													
			ИТОГО ОБЕД	30,15		57,47	145,09	1110,30	131,13	0,51	0,50	57,23	159,93	160,11	573,62	13,15
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11.60	16.60	29.66	314.00	118.00	0.08	0.14	0.22	278.40	18.90	192.00	0.98	
	262**	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36	
	ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
		всего (норма -не менее 350г):	500													
		ИТОГО ПОЛДНИК	17,73		23,02	54,26	496,00	118,00	0,08	14,14	5,05	532,60	28,30	214,40	2,34	

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47		
	ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01		
	302*	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,52	0,23	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72		
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21		
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30		
		всего (норма — не менее 550г):	709				748,98	241,25	0,43	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	10,71		
ИТОГО ЗАВТРАК																	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54***	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83		
	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		
	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		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28		
	ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
			всего (норма - не менее 800г):	1080													
			ИТОГО ОБЕД		32,62	41,16	110,68	949,83	246,15	0,53	14,35	58,14	353,00	125,44	434,29	11,49	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02		
	ГП	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	128	0,51	0,38	13,18	60,16	0,00	0,04	0,03	6,40	24,32	15,36	20,48	2,94		
			всего (норма — не менее 350г):	354													
		ИТОГО ПОЛДНИК		3,51	4,88	50,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	23,36	34,48	5,36		

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг/сут	B1, тиамина, мг/сут	B2, рибофлавина, мг/сут	C, аскорбиновой кислоты, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	143**	Яйцо отварное	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	3,05	5,20	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48
	ГП1	Хлеб ржано-пшеничный	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП2	Батон пшеничный	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72
	262**	Чай с лимоном	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,70	2,16	3,96	0,32
	231**	Груши свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ГП3	Вафли «золотце мое»	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма — не менее 350г):													
	ИТОГО ЗАВТРАК			15,92	16,11	120,82	126,25	0,19	0,26	7,50	84,79	62,61	208,59	5,95
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
	62**	Борщ с капустой и картофелем	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
	ГП4 №72	Рыбные палочки	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
	210**	Пюре картофельное	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП5	Хлеб ржано-пшеничный	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	ГП6	Хлеб пшеничный	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	всего (норма — не менее 800г):													
	ИТОГО ОБЕД			24,51	26,50	126,72	860,70	0,39	0,35	38,48	176,76	130,50	447,45	6,54
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП7 №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	ГП8 №63	Чай с молоком	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	231**	Апельсины свежие	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
	всего (норма — не менее 350г):													
	ИТОГО ПОЛДНИК			10,56	11,34	37,23	396,10	82,90	0,58	8,91	207,23	38,60	201,80	5,10

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут										
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо								
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																							
Завтрак (25% от суточной потребности)	потребности	потребности	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9						
					ТТКС683	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30					
					302*	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47					
					ГП	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13					
					ГП	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44					
Завтрак (25% от суточной потребности)	потребности	всего (норма — не менее 550г):	ТТКС650	чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	3,00	0,50						
					ИТОГО ЗАВТРАК																		
					32,74	24,08	104,86	832,13	88,20	0,41	0,40	91,28	78,21	226,52	503,31	10,74							
					веществ																		
					22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	73,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,83	35,62	0,66				
Обед (35% от суточной потребности)	потребности	веществ	72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93						
					ТТКС667	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60					
					207**	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	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51					
					ГП	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
					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					
					231**	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72					
					всего (норма - не менее 800г):																		
					1040																		
					ИТОГО ОБЕД																		
32,26	39,79	154,26	1048,60	194,75	0,51	0,35	38,01	127,99	173,51	421,09	10,69												
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	потребности	пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02						
					ГП	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00					
					231**	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
					всего (норма - не менее 350г):																		
					356																		
ИТОГО ПОЛДНИК												8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, ретинол, мкг/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01
	ТТК №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	23	1,84	0,28	11,27	51,06	0,00	0,04	0,02	0,00	10,37	10,83	34,66	0,87
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24
	всего (норма - не менее 550г)			37,45	31,59	82,54	736,26	154,54	0,20	0,70	2,67	631,48	88,55	654,25	3,06
	ИТОГО ЗАВТРАК														
	Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	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
108*		Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	23,35	72,23	1,18
318*		Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81
305*		Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
241**		Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
ГП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма — не менее 800г):			36,81	27,84	155,17	1 008,89	167,05	0,29	14,26	16,66	371,15	128,41	407,79	7,00	
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	45*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТК №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24
	ГП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
	всего (норма - не менее 350г)			22,92	19,43	72,16	533,66	203,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	250,83	3,76
ИТОГО ПОЛДНИК															

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																																																						
				белок	жир	углеводы		А, пер. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо																																																			
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9	54** ТТК№82 ГП ГП 261** ГП	100 250 30 32 180 200 792	0,70 21,18 2,40 2,45 0,06 6,00	0,10 14,08 0,36 0,29 0,18 6,40	1,90 44,67 14,70 17,92 9,01 9,40	12,00 440,62 66,60 80,00 36,00 120,00	11,70 9,98 0,00 0,00 0,00 0,00	0,04 0,14 0,05 0,00 0,00 0,00	0,02 0,16 0,03 0,02 0,02 14,00	4,90 7,54 0,00 0,00 0,00 2,00	17,00 20,44 13,52 6,40 9,86 240,00	14,00 67,55 14,12 4,48 1,26 7,00	30,00 219,16 45,21 20,80 2,52 18,00	0,50 5,46 1,13 0,35 0,21 1,00																																																			
																ИТОГО ЗАВТРАК							32,79	21,41	97,60	755,22	21,68	0,23	14,25	14,44	307,22	108,41	335,69	8,65																																
																Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		36** 66** 187** 302* ГП ГП ГП 231**	100 275 100 180 40 50 200 100	4,67 1,78 8,37 10,30 3,20 3,83 1,00 0,40	9,38 4,95 8,77 7,30 0,48 0,45 0,00 0,30	7,19 7,90 9,06 46,36 19,60 28,00 20,00 10,30	131,00 87,50 149,09 292,50 88,80 125,00 42,00 47,00	38,50 140,25 13,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	0,02 0,05 0,05 0,24 0,07 0,00 0,01 0,02	0,07 0,05 0,08 0,13 0,04 0,03 0,01 0,02	5,77 15,78 3,11 0,00 0,00 0,00 4,00 5,00	161,70 49,25 37,66 17,78 18,03 10,00 14,00 19,00	22,98 22,13 16,66 162,90 18,83 7,00 8,00 12,00	1,28 49,00 103,49 244,68 60,28 32,50 14,00 16,00	1,28 0,83 1,34 5,47 1,51 0,55 1,40 2,30																																			
																																ИТОГО ОБЕД							33,55	31,63	148,41	962,89	191,75	0,45	0,44	33,65	327,42	270,50	521,23	14,67																
																																Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		144** ГП ГП ГП ТТК№63 ГП	200 30 40 200 34 504	20,19 2,40 3,07 3,64 2,05	30,48 0,36 0,36 1,35 3,40	3,68 14,70 22,40 8,00 25,16	368,00 66,60 100,00 81,00 139,04	457,63 0,00 0,00 10,00 0,00	0,11 0,05 0,00 0,04 0,00	0,69 0,03 0,03 0,16 0,00	0,32 0,00 0,00 1,33 0,00	149,73 13,52 8,00 33,33 0,00	25,20 14,12 5,60 15,40 0,00	332,08 45,21 26,00 92,80 0,00	3,71 1,13 0,44 0,41 0,00																			
																																																ИТОГО ПОЛДНИК							31,35	35,95	73,94	754,64	467,63	0,20	0,91	1,65	204,59	60,32	496,09	5,69

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности в пищевых веществах)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
	ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38
	207**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26
всего (норма — не менее 550г)			620												
ИТОГО ЗАВТРАК			29,36	24,52	104,82	701,40	225,83	0,22	0,13	21,31	92,25	129,95	294,21	5,90	
Обед (35% от суточной потребности в пищевых веществах)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	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
	ТТК№48	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	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	292**	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
ИТОГО ОБЕД			1090	44,29	34,45	147,63	1 069,97	271,00	0,43	14,24	54,08	413,68	118,48	329,22	6,49
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пищевых веществах)	ТТК№61	Блинчики со стухшим молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
	ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53
	всего (норма- не менее 350г)			400											
	ИТОГО ПОЛДНИК			1513	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	80,19	168,72	50,92	204,63	2,62

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 ввещств)	54-13з	Салат из свежкл отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17	
	173**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	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	21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65	0,79	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	всего (норма — не менее 550г)		631													
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,10	27,11	77,08	643,42	29,69	0,28	0,32	30,33	118,28	90,81	361,52	6,29	
	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
Обед (35% от суточной потребности ввещств)	ТТК №67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65	0,79	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54	
	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	всего (норма — не менее 800г)		1206													
	ИТОГО ОБЕД			34,97	44,03	140,56	1 099,45	198,79	0,38	14,23	34,39	331,82	99,80	343,10	8,08	
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности ввещств)															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности ввещств)	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Апельсины свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	
	всего (норма — не менее 350г)		380													
	ИТОГО ПОЛДНИК			11,00	13,53	46,81	433,10	97,30	1,69	0,60	9,16	326,12	44,54	233,56	5,17	

СЕЗОН: Осень 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 (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,70	24,39	102,81	732,45	154,92	0,28	1,89	29,65	201,92	118,10	383,33	6,77

СЕЗОН: Осень 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 (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,38	36,15	140,59	1 010,66	209,25	0,41	6,17	40,62	258,79	148,66	436,06	9,40

СЕЗОН: Осень 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 (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	13,55	16,01	58,19	432,87	121,01	0,52	2,70	21,11	206,76	45,08	194,21	3,87