

**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2023г)**  
**для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды**  
**в общеобразовательных учреждениях**  
**(завтрак, обед, полдник)**

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22  
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29  
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34  
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

24.07.2023  
МО Туапсинский район



УТВЕРЖДАЮ:  
директор Автономной некоммерческой организации  
«Комитет социального питания»  
Ш.С. Нагучева

№ 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 полувялый	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15																								
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,18	2,4	2,4	3	0,02																									
143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18	0,93	22	5	77	1																								
117**	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,99	7,97	27,38	206	40,95	0,17	0,14	0,03	106,68	51,20	169,25	1,23																								
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	9,01	9,41	30,14	0,75																									
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94		0,02	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44																								
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36																									
231**	Гречи свежее	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30																								
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>19,49</b>			<b>23,17</b>			<b>81,13</b>			<b>625,44</b>			<b>219,95</b>			<b>0,26</b>			<b>0,45</b>			<b>8,87</b>			<b>313,29</b>			<b>90,86</b>			<b>400,79</b>			<b>6,25</b>		

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																						
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30																								
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	12,00	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94																								
ТТК №1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30																								
210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01																								
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05																								
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	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																								
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>17,24</b>			<b>16,16</b>			<b>101,62</b>			<b>687,32</b>			<b>41,80</b>			<b>0,33</b>			<b>0,37</b>			<b>28,39</b>			<b>124,60</b>			<b>102,64</b>			<b>399,89</b>			<b>7,09</b>		

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																																						
ТТК №30	Оладьи с повидлом 130/20	150	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02																								
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																								
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>		<b>350</b>		<b>12,53</b>		<b>8,71</b>		<b>48,15</b>		<b>345,42</b>		<b>42,88</b>		<b>0,26</b>		<b>0,39</b>		<b>2,15</b>		<b>167,22</b>		<b>65,39</b>		<b>289,30</b>		<b>2,50</b>										
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>12,53</b>			<b>8,71</b>			<b>48,15</b>			<b>345,42</b>			<b>42,88</b>			<b>0,26</b>			<b>0,39</b>			<b>2,15</b>			<b>167,22</b>			<b>65,39</b>			<b>289,30</b>			<b>2,50</b>		

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	
54**	Помидоры свежие
ТТК№2	Плов из курицы/70/130
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
ПП	Хлеб пшеничный
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	
всего (норма — не менее 500г):	

60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,34	
200	10,40	8,97	26,08	205,10	0,00	0,11	0,13	6,03	16,35	54,04	175,33	4,37	
20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
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	
200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30
всего (норма — не менее 500г):		20,78	14,69	77,78	499,30	119,80	0,26	0,53	17,93	281,76	109,05	427,07	6,30

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью
78**	Суп картофельный с горохом
ТТК№3	Жаркое по-домашнему (свинина) /70/130
ПП	Хлеб ржано-пшеничный
ПП	Хлеб пшеничный
ПП	Сок яблочный
338*	Апельсины свежие
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	
всего (норма — не менее 700г):	

60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28	
200	4,40	4,22	13,22	118,00	97,20	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64	
200	8,00	13,00	18,30	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
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	
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	
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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46
всего (норма — не менее 300г):		20,68	20,16	99,28	792,24	219,45	0,52	0,63	107,95	149,93	143,37	485,65	9,46

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)	
3*	Буферброд с сыром 30/5/15
ТТК№25	Чай с молоком
338*	Яблоки свежие
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	
всего (норма — не менее 300г):	

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: I // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ЗАВТРАК													
42**	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636	
ТТК №21	Запеканка из творога	150	8,3025	12,93	13,2975	210	51,15	0,06	0,3	0,2925	224,0025	32,0025	291	0,8625	
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	0,75	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,44	
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14	
231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
			<b>17,82</b>	<b>19,41</b>	<b>72,37</b>	<b>488,00</b>	<b>531,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,65</b>	<b>14,31</b>	<b>419,19</b>	<b>97,24</b>	<b>509,85</b>	<b>3,43</b>	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД													
ПП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	47,00	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	134,6	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30		0,11	0,02	10,97	29,90	85,47	0,98		
303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,03	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
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	
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	
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
			<b>25,84</b>	<b>26,30</b>	<b>130,05</b>	<b>865,30</b>	<b>134,61</b>	<b>3,25</b>	<b>14,19</b>	<b>25,76</b>	<b>385,84</b>	<b>113,43</b>	<b>278,79</b>	<b>7,86</b>	

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК													
ПП	Печенье «Осенние узоры»	60	3,62	6	44,4	246		0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
ПП	Йогурт 2,5% жирности	150	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	
			<b>8,72</b>	<b>9,96</b>	<b>69,16</b>	<b>406,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>60,90</b>	<b>220,00</b>	<b>42,50</b>	<b>165,50</b>	<b>0,46</b>	

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		
<b>НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4</b>																	
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	64,35	0,02	0,02	4,95	11,40	9,62	20,35	0,44		
	ТТК №27	Сайда, тушеная в томате с овощами 5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57		
	305*	Рис пропаренный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75		
	ПП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21		
		<i>всего (норма - не менее 500г):</i>	<b>540</b>														
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>14,21</b>	<b>14,49</b>	<b>79,16</b>	<b>489,95</b>	<b>82,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>9,24</b>	<b>65,58</b>	<b>71,70</b>	<b>273,56</b>	<b>2,91</b>		
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	36**	Салат из свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77		
	72**	Расоляник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74		
	ТТК №26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24			
	216**	Капустя тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22		
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
	ПП	Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,40	7,98	37,05	0,63		
	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		
	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		
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>	<b>973</b>														
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>26,09</b>	<b>26,64</b>	<b>111,45</b>	<b>801,50</b>	<b>256,10</b>	<b>3,26</b>	<b>14,29</b>	<b>62,26</b>	<b>507,93</b>	<b>155,44</b>	<b>342,14</b>	<b>6,78</b>		
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																	
	ТТК №20	Сырники со сметаной 130/20	150	10,23	10,19	24,63	215	27,5	0,23	0,23	0,63	67,9	49,91	186,7	2,29		
	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		
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	<b>350</b>														
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>15,63</b>	<b>15,19</b>	<b>46,23</b>	<b>368,00</b>	<b>67,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,57</b>	<b>2,03</b>	<b>307,90</b>	<b>77,91</b>	<b>366,70</b>	<b>2,49</b>		

№ 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: 5

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ПП	Йогурт 2,5 % жирности	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**	Хлопчат кулурчак с молоком 140/10	150	5,17	4,74	15,34	126,00	26,13	0,07	0,22	1,80	174,87	23,75	142,52	0,47
	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
	ПП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40								
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62					2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>21,70</b>	<b>23,66</b>	<b>92,20</b>	<b>664,40</b>	<b>212,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,49</b>	<b>5,65</b>	<b>438,23</b>	<b>63,00</b>	<b>436,70</b>	<b>2,76</b>

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54***	Орешки свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	6	0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
	ТТК №23	Суп-лапша с курицей 200/25	225	2,05	7,53	11,17	93	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,8	0,52
	179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,99	35,29	449,00	262,00	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	87,78	0,00	0,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,64	
231**	Нектарин	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>32,42</b>	<b>32,70</b>	<b>111,01</b>	<b>835,78</b>	<b>365,60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,35</b>	<b>115,58</b>	<b>120,25</b>	<b>109,47</b>	<b>436,68</b>	<b>7,12</b>

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	42	Салат из моркови с яблоками	60	0,636	0,102	5,112	23,4	439,92	0,03	0,048	2,622	14,394	18,228	26,712	0,636	
	54-10	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	135,33	1,40	
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	18,03	70,32			0,01	0,01	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	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>390</b>	<b>11,61</b>	<b>12,47</b>	<b>35,64</b>	<b>286,85</b>	<b>566,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>5,32</b>	<b>106,72</b>	<b>42,86</b>	<b>191,54</b>	<b>2,56</b>

ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
<b>НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6</b>																				
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,13	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15					
	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,17	0,01	0,14	2,4	35,94	3	0,02					
	ТТК№24	Блинчики со слоеным молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	177,00	0,00	0,16	0,14	118,29	2,4	35,94	151,22	1,57					
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	106,00	0,00	0,02	0,00	9,00	9,00	6,30	29,25	0,50					
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,00	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43					
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
	<b>Итого завтрак</b>			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>19,11</b>	<b>20,93</b>	<b>65,18</b>	<b>556,00</b>	<b>100,96</b>	<b>0,26</b>	<b>0,42</b>	<b>11,67</b>	<b>414,69</b>	<b>75,70</b>	<b>381,58</b>	<b>4,86</b>				
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																				
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	44,00	30,50	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40					
	78**	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,22	13,22	118,00	120,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64					
	187**	Тефтели мясные (говядина) 60/30	90	7,54	7,90	8,16	134,00	11,70	0,04	0,07	2,80	33,90	15,00	93,14	1,20					
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	158,00	0,11	0,02	0,11	10,97	10,97	29,90	85,47	0,98					
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05					
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,02	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50					
	ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40					
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20					
	<b>Итого обед</b>			<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	<b>28,22</b>	<b>26,48</b>	<b>122,33</b>	<b>803,00</b>	<b>202,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>20,78</b>	<b>369,87</b>	<b>140,13</b>	<b>535,91</b>	<b>7,36</b>				
	<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-40	Макаронная отварная с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77					
	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					
<b>Итого полдник</b>			<i>всего (норма - не менее 300г):</i>	<b>8,94</b>	<b>7,08</b>	<b>61,18</b>	<b>364,70</b>	<b>33,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,09</b>	<b>34,04</b>	<b>156,00</b>	<b>25,58</b>	<b>119,94</b>	<b>3,11</b>					

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

**ПЕНДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7**

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
№ рецептуры	Наименование блюда													
54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	6,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
189**	Фрикадельки из говядины в соусе 4/5/4/5	90	7,77	7,42	7,29	127,00	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
207**	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
ТП	Хлеб ржано-пшеничный с маслом	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ТП	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
ТП	Печенье	30	2,18	5,10	20,40	138,00	0,00	0,00	0,00	3,60	12,60	7,20	12,60	0,00
ТП	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>760</b>	<b>26,37</b>	<b>24,00</b>	<b>105,23</b>	<b>664,00</b>	<b>35,65</b>	<b>3,15</b>	<b>14,11</b>	<b>10,12</b>	<b>302,83</b>	<b>70,39</b>	<b>219,67</b>	<b>4,69</b>

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
№ рецептуры	Наименование блюда													
18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,20	40,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
62**	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	10,4	0,04	0,04	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
ТТК№27	Салда, тушеная в томате с овощами 4/5/4/5	90	5,61	5,77	3,47	84,00	0,00	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
210**	Пюре картофельное	130	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
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 меды»	30	3,60	0,60	29,10	111,00	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
231**	Гриши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03					
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>903</b>	<b>26,30</b>	<b>19,92</b>	<b>118,25</b>	<b>703,50</b>	<b>78,28</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>	<b>49,57</b>	<b>165,90</b>	<b>126,49</b>	<b>380,78</b>	<b>7,09</b>

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
№ рецептуры	Наименование блюда													
ТТК№30	Оладьи с повидлом 1/30/20	130	8,45	5,17	30,57	226,82	18,48	0,2	0,2	0,56	15	44,05	164,74	2,02
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*	Яблока свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	0,04	0,03	14,00	22,40	15,40	12,60	3,08
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>490</b>	<b>14,81</b>	<b>10,73</b>	<b>52,29</b>	<b>392,62</b>	<b>58,48</b>	<b>0,32</b>	<b>0,57</b>	<b>15,96</b>	<b>277,40</b>	<b>87,45</b>	<b>357,34</b>	<b>5,28</b>

**НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8**

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
ТТК№1	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	3,17	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
303*	Капша вязкая речневая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	19,20	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
ТП	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
266**	Какао с молоком	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>18,05</b>	<b>15,86</b>	<b>66,10</b>	<b>531,20</b>	<b>135,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>13,86</b>	<b>197,99</b>	<b>139,88</b>	<b>456,97</b>	<b>6,83</b>
			<i>всего (норма - не менее 500г)</i>											

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
16**	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,6	1,4	40		0,01	0,02	2,81	13,4	7,9	23,75	0,34
108*	Суп картофельный с клецками 150/50	200	2,85	3,67	15,03	115	16,84	0,08	0,06	4,6	26,72	20,28	57,78	0,94
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
216**	Капустя тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	129,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
ТП	Хлеб ржанко-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ТП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
54-13хн	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,50	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>30,24</b>	<b>40,75</b>	<b>98,89</b>	<b>888,80</b>	<b>282,24</b>	<b>3,35</b>	<b>14,35</b>	<b>115,75</b>	<b>410,27</b>	<b>107,47</b>	<b>363,57</b>	<b>8,82</b>
			<i>всего (норма - не менее 700г)</i>											

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>														
54-60	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
1*	Булгур с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	40,00	0,03	0,02		8,40	4,20	22,50	0,35
ТТК№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*	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>9,08</b>	<b>13,14</b>	<b>33,49</b>	<b>370,60</b>	<b>112,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>6,33</b>	<b>113,07</b>	<b>35,80</b>	<b>198,30</b>	<b>3,93</b>
			<i>всего (норма - не менее 300г)</i>											

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
--	-------	-----	----------	-----------------	------------	------------	-----------	---------	--------	--------	--------

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,87	36,24	122,25	0,01	0,23	10,25	14,98	9,05	16,98	0,28
ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	4,74	12,12	110,00	18,40	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
305*	Рис припущенный	130	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	0,02	0,00	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ГП	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	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
231**	Группа свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>15,57</b>		<b>11,96</b>	<b>112,81</b>	<b>633,79</b>	<b>140,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>37,41</b>	<b>92,41</b>	<b>117,69</b>	<b>287,37</b>	<b>5,65</b>

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

56**	Икра из кабачков	60	1,64	4,31	8,72	80,00	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
66**	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	112,2	0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
ТТК№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	106,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
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
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>36,31</b>		<b>27,19</b>	<b>118,64</b>	<b>789,00</b>	<b>246,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,26</b>	<b>24,46</b>	<b>230,57</b>	<b>88,63</b>	<b>308,33</b>	<b>5,15</b>

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

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
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,00	2,4	7,14	3	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	51	3,77	0,46	30,66	119,55	0,00	0,00	0,01	0,00	10,20	7,14	33,15	0,56
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>11,22</b>		<b>15,01</b>	<b>79,36</b>	<b>474,35</b>	<b>79,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>3,31</b>	<b>224,27</b>	<b>53,57</b>	<b>224,82</b>	<b>1,33</b>

всего (норма — не менее 300г):

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

		белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо				
<b>Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54		
184**	Котлеты домашние 85/5	90	12,00	21,28	10,57	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24		
209**	Картофель в молоке	150	5,52	4,52	26,45	168,00	8,34	0,05	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	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		
ТТЖ№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		
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>615</b>	<b>21,89</b>	<b>26,81</b>	<b>82,59</b>	<b>652,23</b>	<b>214,74</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>93,10</b>	<b>60,52</b>	<b>68,56</b>	<b>218,60</b>	<b>7,97</b>
<b>Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)</b>																
36**	Салат из свежих с сыром	60	2,80	5,63	4,31	79,00	23,10	0,01	0,04	3,46	97,02	13,79	0,77	0,77		
72**	Рассолыник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	104	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74		
ТТЖ№29	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	17,78	10,20	198,00	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19		
207**	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,00	18,40	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11		
	Пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	48,00	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
Пшеничный	Хлеб ржано-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		
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**	Нектаринны	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60		
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>878</b>	<b>33,96</b>	<b>35,57</b>	<b>111,79</b>	<b>789,00</b>	<b>215,50</b>	<b>0,32</b>	<b>0,50</b>	<b>22,97</b>	<b>304,62</b>	<b>125,14</b>	<b>431,46</b>	<b>7,15</b>
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>																
ТТЖ№20	Сырники со сметаной 180/20	200	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05		
Пшеничный	Йогурт 2,5% жирности	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**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>		<b>450</b>	<b>18,24</b>	<b>17,75</b>	<b>59,30</b>	<b>451,00</b>	<b>51,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>11,74</b>	<b>292,53</b>	<b>98,05</b>	<b>402,43</b>	<b>5,41</b>

	Б	Ж	У	ККгд	А	В1	В2	С	Кальций	Магний	Фосфор	Желез
ЗАВТРАК	19,50	19,70	83,45	579,43	179,37	0,52	1,78	22,22	258,65	90,41	361,22	5,16
ОБЕД	27,13	27,19	112,33	795,54	204,20	1,23	4,58	57,35	276,98	121,22	396,32	7,39
ПОЛДНИК	11,85	12,01	51,91	369,82	109,49	0,19	0,31	15,56	205,43	56,37	250,91	3,07

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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 (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,50	19,70	83,45	579,43	179,0	0,52	1,78	22	259,00	90	361	5,0

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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 (сумочная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
Итого обед (35% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,13	27,19	112,33	795,54	204	1,23	4,58	57	277,00	121	393	7,4

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

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
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (эталонная) по СанПиН 2.3.2.4.390-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Плотность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (наличие — 15% от эталонной норматива) по СанПиН 2.3.2.4.390-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого наличие (5% от эталонной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,85	12,01	51,91	369,82	109	0,19	0,31	16	205,00	56	251	3