

СОГЛАСОВАНО:
Образовательное учреждение:
Ф.И.О. Руководителя:
Подпись руководителя:

МП



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С.Нагучева



Основное 15-ти дневное цикличное меню
ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ дневного пребывания
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет
(завтрак, обед)

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, МБОУ ДО СЮТ г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЗВЦ г.ТУАПСЕ, МБОУ ДО ЦРТ ДПО г.ТУАПСЕ

03.04.2024
МО Туапсинский район

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	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		2,4		3	0,02
	143**	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0,18		22	5	77	1
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		570											
ИТОГО ЗАВТРАК				22,26	26,96	82,49	607,72	235,68	0,29	0,56	11,82	409,28	88,76	451,58	5,70
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,00	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	ГП	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<i>всего(норма -не менее 700г)</i>		800											
ИТОГО ОБЕД				26,22	30,84	117,97	883,22	38,40	0,44	0,31	145,32	121,90	99,49	342,06	7,76

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: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	ГТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
	303*	Каша вязкая рисовая	150	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16		0,03	0,02		9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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	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
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			655												
ИТОГО ЗАВТРАК				22,89	18,33	94,31	587,57	17,83	0,22	0,23	19,17	133,91	113,64	381,48	6,80
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	175**	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	211,00	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	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
<i>всего (норма - не менее 700г)</i>			780												
ИТОГО ОБЕД				28,92	29,14	101,68	786,32	12,00	0,45	0,38	33,25	154,27	125,58	431,52	7,59

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,55	51,6	17,76	0,012	0,06	6,62	20,51	7,464	32,33	0,61
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	207**	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	0,06	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	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	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		535											
ИТОГО ЗАВТРАК				18,78	16,93	75,67	524,72	29,01	0,14	0,16	11,02	75,74	58,35	211,05	4,41
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
	199**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	236**	Компот из свежих яблок	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
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		930												
ИТОГО ОБЕД				30,93	20,15	120,43	791,55	19,47	3,29	14,28	26,03	353,81	119,72	338,60	6,92

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: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	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		2,4		3	0,02
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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**	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
			<i>всего(норма - не менее 500г):</i>	530											
ИТОГО ЗАВТРАК				26,21	38,17	53,80	608,67	442,23	0,19	0,79	11,66	404,50	61,46	480,94	6,43
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
	ТТК№27	Сайда , тушенная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	305*	Рис припущенный	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
			<i>всего(норма - не менее 700г):</i>	795											
ИТОГО ОБЕД				22,42	14,92	105,21	597,27	121,49	0,20	0,17	11,61	95,87	90,46	327,85	4,87

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г	
				белок	жир

ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)	60	1,31	1,67
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			655	
ИТОГО ЗАВТРАК				22,30	25,02

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28
	491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36
	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10
	<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			770	
ИТОГО ОБЕД				17,85	20,93

углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43
11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80	0,23
84,83	679,92	38,40	0,36	0,26	9,84	101,65	130,88	340,52	9,77
2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9
5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68
102,93	664,52	8,00	0,26	0,22	53,96	131,58	99,41	235,32	4,80

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
	ТТК№44	Котлеты из куриного филе	90	9,60	5,40	14,98	145,20	0,00	0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	139**	Макароны отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,00	0,08	0,02	5,42	20,38	17,64	58,57	1,04
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	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	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
ИТОГО ЗАВТРАК			540	19,74	12,68	91,84	553,54	0,00	0,20	0,15	11,75	88,19	101,05	266,71	4,13
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
	72**	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	0	0,08	0,04	6,5	23,32	19,34	45,38	0,74
	тк № 2	Жаркое по -домашнему	200	14,05	25,71	19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	236**	Компот из свежих яблок	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 «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			760												
ИТОГО ОБЕД				25,15	34,10	115,52	938,12	0,01	0,55	0,31	19,62	115,80	102,16	349,45	7,11

Приемы 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: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	ГТК №37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 45/45	90	14,35	16,38	10,20	226,40	50,00	0,05	0,12	1,71	11,03	20,72	149,45	2,19
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	гтк №50	Чай с шиповником	200	0,80	0,20	16,70	66,70	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
	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
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	655												
ИТОГО ЗАВТРАК				23,22	22,36	85,11	606,02	148,00	0,29	0,36	115,38	102,42	89,78	323,54	7,71
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,422	4,428	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
	ГТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
		<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	770												
ИТОГО ОБЕД				29,49	24,80	104,84	722,17	35,58	0,40	0,31	21,85	159,99	145,22	491,64	7,04

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: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,75	46,2		0,02	0,02	10,83	10,64	10,47	19,1	0,5
	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 вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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
			<i>всего (норма - не менее 500г)</i>	555											
ИТОГО ЗАВТРАК				20,80	20,67	74,19	559,92	36,10	0,27	0,37	15,21	221,21	133,15	398,44	5,75
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
	64**	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,10	11,34	102,00	0,00	0,08	0,04	5,36	43,34	27,56	79,60	1,38
	ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	13,70	28,72	293,50	100,00	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	0,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	54-бхн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	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
		<i>всего (норма — не менее 700г)</i>	1010												
ИТОГО ОБЕД				32,96	29,03	101,97	789,84	103,67	3,20	14,16	32,54	398,01	93,76	270,18	6,91

			белок	жир	углеводы		А.рети.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	56**	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	79,80	0,00	0,02	0,02	2,80	54,56	10,86	33,48	0,44
	ТТК№27	Сайда , тушеная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07	3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
	303*	Каша вязкая рисовая	150	2,57	4,17	26,58	154,05	0,00	0,03	0,02	0,00	4,13	18,00	55,58	0,38
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	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
	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
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			655											
ИТОГО ЗАВТРАК			17,93	12,60	84,26	515,37	5,49	0,17	0,15	12,10	129,53	83,36	294,71	5,05	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2		0,024	0,012	2,94	10,2	8,4	18	0,3
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	6,77	12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
	491*	Чахохбили 50/40	90	7,02	6,84	5,76	114,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	210**	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	136,50	0,00	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01
	ГП	Пряники	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	242**	Кисель из чёрной смородины	200	0,14	0,08	24,48	114,00	0,00	0,02	0,02	24,00	14,00	5,58	8,94	0,14
<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			829												
ИТОГО ОБЕД			20,74	22,67	120,92	781,22	97,60	0,26	0,22	45,51	105,53	69,99	214,83	3,53	

		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 потребления пищевых веществ)	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4	3	0,02	
	ттк №3	Запеканка из творога со сгущенкой 150/15	165	10,53	8,00	56,07	417	131,7	0,09	0,45	0,84	301,05	44,46	372	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	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	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	0,67
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		535												
	ИТОГО ЗАВТРАК			15,46	16,27	110,71	726,83	171,70	0,15	0,52	13,98	352,24	71,14	447,03	5,31
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК№60	Яйцо отварное с икрой кабачковой 20/40	60	2,88	3,89	3,23	59,3	31,21	0,02	0,09	3	25,5	8,1	48,5	0,72
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
	179**	Плов из говядины 70/130	200	23,13	23,98	39,88	449,32	262,00	0,04	0,09	2,08	24,38	20,08	120,80	1,60
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	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
	ГП	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		760												
ИТОГО ОБЕД			37,77	31,47	130,75	900,64	293,21	0,22	0,30	15,68	108,76	77,72	308,57	6,19	

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: 3 // ДЕНЬ: 11															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	116**	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,09	7,04	31,14	211,50	36,68	0,15	0,11	0,41	95,09	39,20	144,69	1,05
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	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	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
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			518											
ИТОГО ЗАВТРАК				16,93	15,09	79,80	474,03	95,68	0,26	0,37	11,82	384,48	83,48	370,28	4,65
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70		0,04	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	0,66
	184**	Котлеты домашние	90	12,00	17,29	11,46	282,00	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24
	102**	Рагу из овощей	150	2,61	7,98	14,66	141,00	11,25	0,09	0,08	25,55	37,99	28,58	67,49	0,95
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	270**	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,00	0,02	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,64
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			765											
ИТОГО ОБЕД				22,03	33,84	85,44	763,68	49,65	0,37	0,35	149,87	143,00	96,40	322,29	7,37

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г	
				белок	жир

НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 12

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Икра кабачковая	60	0,72	2,83
	ТТК№27	Сайда, тушеная в томате с овощами 45/45	90	9,31	3,07
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			650	

ИТОГО ЗАВТРАК

18,65

11,01

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	
	78**	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	
	тк № 2	Жаркое по -домашнему	200	14,05	25,71	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	
	236**	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	
	<i>всего(норма -не менее 700г)</i>			725		
	ИТОГО ОБЕД				23,92	34,37

углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		А, рети. экв/ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
3,47	78,30	5,49	0,06	0,05	4,27	24,89	26,79	133,96	0,57
36,67	199,95	18,40	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
15,83	70,34	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
97,61	518,25	23,90	0,16	0,17	17,77	99,32	88,41	296,70	6,28
2,26	43,80	0,00	0,02	0,02	7,93	15,25	11,30	21,37	0,40
13,22	118,00	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
19,74	437,60	0,00	0,41	0,16	7,72	32,78	48,96	205,96	3,44
8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
92,60	849,88	0,00	0,65	0,31	21,21	115,61	111,22	365,89	7,79

Присм пиши	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углевода		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	23**	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,42	4,43	1,554	51,6	17,76	0,012	0,06	6,618	20,508	7,464	32,328	0,606
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	7,77	7,42	7,29	126,90	11,25	0,04	0,06	1,58	20,16	13,06	84,26	1,20
	303*	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	5,00	23,94	157,50		0,11	0,02		10,97	29,90	85,47	0,98
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,34	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	16,89	68,89	0,00	0,00	0,00	3,14	15,78	2,67	4,89	0,67
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			550											
ИТОГО ЗАВТРАК				16,90	17,38	72,22	509,38	29,01	0,19	0,18	11,34	82,42	66,70	256,59	4,53
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
	79**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	0	0,1	0,06	6,6	23,36	21,82	54,06	0,9
	260*	Гуляш из свинины 45/45	90	9,57	20,87	2,60	278,10		0,25	0,08	0,82	18,00	20,15	115,75	1,98
	208**	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141,00	0,00	0,15	0,09	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	292**	Булочка сдобная	100	8,93	9,45	56,39	347,00	46,50	0,13	0,09	0,18	52,27	16,13	100,23	1,02
	54-бхн	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	3,67	0,01	0,01	2,25	11,70	8,19	9,00	0,17
	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
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			1045												
ИТОГО ОБЕД				35,12	44,19	146,41	1168,30	50,17	3,71	14,40	43,35	387,63	131,98	456,04	8,14

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г	
				белок	жир

ПЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 14

суточной потребности потребления пищевых веществ)	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,99	7,97	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	
	<i>всего(норма -не менее 500г):</i>			539		
	ИТОГО ЗАВТРАК				16,47	15,87

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ	54**	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	
	ТТК №47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	3,05	6,77	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	14,26	10,48	
	334	Рис отварной с овощами	150	3,42	4,96	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	
	ГП	Вафли «золотце мое»	30	3,60	0,60	
	<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			820		
	ИТОГО ОБЕД				30,40	23,52

Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
		А, ретинол экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	1,23
6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
25,16	139,40								
105,10	626,12	65,35	0,29	0,38	12,51	290,91	95,85	357,70	5,05
1,14	7,20	0,00	0,02	0,01	2,94	10,20	8,40	18,00	0,30
12,75	124,8	97,6	0,04	0,03	0,4	22,84	8,54	30,08	0,52
7,63	181,80	17,82	0,11	0,11	5,67	56,77	52,33	220,52	1,17
31,25	183,75	0,00	0,04	0,03	0,90	13,05	29,25	83,10	0,66
8,40	42,70	0,00	0,04	0,03	0,00	11,26	11,76	37,68	0,94
21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
22,50	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
124,77	787,03	115,42	0,26	0,23	13,91	136,12	123,88	429,37	5,43

Прием пищи	№ 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: 3 // ДЕНЬ: 15																
Завтрак (25% от суточной потребности в пище (вещств))	10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01			2,4		3	0,02
	11**	Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
	144**	Омлет натуральный	150	15,14	22,85	2,75	275,45	343,23	0,08	0,52	0,25	112,31	18,90	249,05	2,78	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
	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	
	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>		510												
ИТОГО ЗАВТРАК				23,11	35,57	47,37	594,67	422,23	0,15	0,63	5,38	291,57	51,72	398,46	6,59	
Обед (35% от суточной потребности в пище (вещств))	18**	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,00	0,02	0,02	11,10	10,64	10,47	19,10	0,50	
	61**	Борщ со сметаной 200/8	200	1,64	5,28	8,24	86	8	0,02	0,04	21,14	52,3	22,44	41,84	0,9	
	199**	Плов из курицы 70/130	200	16,95	10,47	35,73	305,33	19,47	0,11	0,13	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97	
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	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	
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>		725												
ИТОГО ОБЕД				24,57	20,18	108,21	706,01	27,47	0,21	0,26	38,99	161,03	121,77	323,39	5,43	

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
<i>Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней</i>	20,11	20,33	82,62	579,51	117,4	0,22	0,35	19,38	211,16	87,85	351,72	5,88

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	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
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 15 дней</i>	27,23	27,61	111,98	808,65	64,81	0,96	3,08	45	179,26	107	347	6,5