

**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



директор, Автономной некоммерческой организация  
«Комитет социального питания»  
Ш.С. Научева



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 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	0,3	66	40	0,03	0,01	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	0,02	106,68	51,20	169,25	1,23	
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34		0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
ТП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	12,10	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	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
231**	Груша свежая	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>			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>19,49</b>	<b>25,17</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	24,35	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>			<i>всего(норма — не менее 700г):</i>	<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	17,38	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>														



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	60	0,66	0,12	2,28	13,2	79,8	0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,34
	ТТК№2	Плов из курицы/70/130	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
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,00	0,03	0,02	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
	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 ЗАВТРАК</b>				<b>20,78</b>	<b>14,69</b>	<b>77,78</b>	<b>499,30</b>	<b>119,80</b>	<b>0,26</b>	<b>0,53</b>	<b>17,93</b>	<b>281,76</b>	<b>109,05</b>	<b>427,07</b>	<b>6,30</b>
				<i>всего (норма — не менее 500г):</i>											

Обед (35% 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	
78**	Суп картофельный с горохом	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	
ТТК№3	Жаркое по-домашнему (свинина) /70/130	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	
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	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	
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	
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
				<i>всего(норма — не менее 700г):</i>											
				<b>20,68</b>	<b>20,16</b>	<b>99,28</b>	<b>792,24</b>	<b>219,45</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>107,95</b>	<b>149,93</b>	<b>143,37</b>	<b>485,65</b>	<b>9,46</b>

ПОЛДНИ К (15% от суточной потребности и потребления пищевых веществ)															
3*	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96	0,49	
ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52	0,37	
338*	Яблоки свежие	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,00	0,04	0,03	12,50	20,00	11,25	13,75	2,75	
				<i>всего (норма — не менее 300г):</i>											
				<b>7,67</b>	<b>10,02</b>	<b>34,28</b>	<b>288,65</b>	<b>68,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>13,81</b>	<b>189,20</b>	<b>34,56</b>	<b>193,27</b>	<b>3,61</b>
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>7,67</b>	<b>10,02</b>	<b>34,28</b>	<b>288,65</b>	<b>68,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>13,81</b>	<b>189,20</b>	<b>34,56</b>	<b>193,27</b>	<b>3,61</b>



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

**НЕДЕЛЯ: 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	0,14	
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>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<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>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>1078</b>	<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>385,64</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									
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	
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		0,04	0,03	60,00	34,00	20,00	23,00	0,30	
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<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		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, 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		
		<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>2,97</b>		
<i>всего (норма - не менее 500г):</i>																	
<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**	Рассольник 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**	Капуста 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	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05			
	ПП	Хлеб пшеничный	45	4,22	0,51	27,99	134,00	0,00	0,00	0,00	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		
		<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>		
		<i>всего (норма - не менее 700г):</i>															
<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		
		<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>		
		<i>всего (норма - не менее 300г):</i>															



Прим 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	

**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**	Хлопья кукурузные 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	0,00	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>

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>

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
	54-6XН	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>11,61</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>

всего (норма - не менее 300г): 390

всего (норма - не менее 700г): 858

всего (норма - не менее 500г): 644

всего (норма - не менее 700г): 32,42

всего (норма - не менее 700г): 32,70

всего (норма - не менее 700г): 111,01

всего (норма - не менее 700г): 835,78

всего (норма - не менее 700г): 365,60

всего (норма - не менее 700г): 0,27

всего (норма - не менее 700г): 0,35

всего (норма - не менее 700г): 115,58

всего (норма - не менее 700г): 120,25

всего (норма - не менее 700г): 109,47

всего (норма - не менее 700г): 436,68

всего (норма - не менее 700г): 7,12

всего (норма - не менее 700г): 11,61

всего (норма - не менее 700г): 12,47

всего (норма - не менее 700г): 35,64

всего (норма - не менее 700г): 286,85

всего (норма - не менее 700г): 566,00

всего (норма - не менее 700г): 0,08

всего (норма - не менее 700г): 0,34

всего (норма - не менее 700г): 5,32

всего (норма - не менее 700г): 106,72

всего (норма - не менее 700г): 42,86

всего (норма - не менее 700г): 191,54

всего (норма - не менее 700г): 2,56



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		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, 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	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	66	40	0,17	0,01	0,14	2,4	2,4	3	0,02						
	ТТК№24	Блинчики со слоеным молоком 130/20	150	8,15	5,26	17,33	0,00	0,16	0,14	118,29	35,94	151,22	1,57							
	ПП	Хлеб пшеничный	45	3,33	0,41	22,10	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50							
	266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	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	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>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>					
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из сырых овощей (капуста, помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,26	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	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	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	0,11	0,02	0,11	10,97	10,97	29,90	85,47	0,98						
ПП		Каша пшеничная вязкая	28	1,90	0,34	9,41	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05						
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	45	3,33	0,41	23,74	0,00	0,02	0,00	9,00	9,00	6,30	29,25	0,50						
ПП		Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40						
ПП		Сок яблочный	200	5,40	5,00	21,60	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20						
ПП		Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	973	28,22	26,48	122,33	803,00	0,48	0,58	20,78	369,87	140,13	535,91	7,36						
<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>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>						
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	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				

ПЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

Завтрак (25% 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
	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**	Макаронные 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
	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	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	ГП	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
	ГП	Соус яблочный	180	0,90	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
<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>

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ОБЕД														
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	Сайда, тушенная 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	150	3,06	4,80	20,45	137	23,80	0,14	0,11	18,17	36,98	27,75	86,60	1,01		
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		
54-6хл	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		
ГП	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		
ГП	Вафли «Золотые меды»	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03							
231**	Гречишки 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>	

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ИТОГО ПОЛДНИК														
ТТК№30	Оладьи с повидлом 1:30/2:0	150	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*	Яблоки 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*	Капса вязкая пречешвая	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**	Капуста 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>														
54-6о	Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0,14		19	4,2	67	0,87
1*	Булгурброд 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				
<b>Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>		45*	Салят из безопечанной 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				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	18,40	0,02	0,02	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	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	0,00	9,01	9,41	30,14	30,14	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	94,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	26,00	0,44
242**	Кисель из черной смородины	180	0,13	0,07	22,03	102,60	0,00	0,02	0,02	0,02	21,60	12,60	5,02	8,05	8,05	0,13
231**	Группы свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	0,00	0,02	0,03	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	16,00	2,30
<b>Итого завтрак</b>		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		<b>640</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>
<b>Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>		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	0,04	12,62	39,4	17,7	39,2	60,00	0,66
ТТК№28	Азу (говядина) 50/150	200	17,80	12,70	21,27	241,00	100,00	0,02	0,02	0,02	5,00	50,20	11,00	60,00	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	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	29,25	90,20	0,90
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	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	14,00	14,00	1,40
<b>Итого обед</b>		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>808</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>5,13</b>
<b>ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)</b>		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	0,36
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40	0,01	0,01	0,01	0,00	2,4	2,4	3	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	33,15	33,15	0,36
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	9,10	10,00	0,19
<b>Итого полдник</b>		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>		<b>461</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>



НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

**Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)**

	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
54**												
184**												
209**												
ПП												
ТТК№50												
231**												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</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>
<i>всего (норма — не менее 500г)</i>												

**Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)**

36**												
72**												
ТТК№29												
207**												
ПП												
264**												
231**												
<b>ИТОГО ОБЕД</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>
<i>всего (норма — не менее 700г)</i>												

**ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)**

ТТК№20												
ПП												
231**												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</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>
<i>всего (норма — не менее 300г)</i>												

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	белок	жир	углеводы	А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ТТК№20	13,64	13,59	32,84	287	36,67	0,31	0,31	0,84	90,53	66,55	248,93	3,05
ПП	4,20	3,76	16,66	117,00	15,00	0,05	0,90	186,00	22,80	142,50	0,16	
231**	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>	<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>
<i>всего (норма — не менее 300г)</i>												



	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 (суммарная) 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 суммарной 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 суточной 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 (суммарная) 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 суммарной 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 суточной 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

ПОЛДИК

	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
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) по СанПиН 2.3.2.4.390-20	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (наличие — 15% от суммарной нормативно 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 (15% от суммарной 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