

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение

Ф.И.О. Руководителя

Подпись Руководителя



УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Ш.С.Нагучева



Основное (организованное) Двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2024г)

для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6

МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14

МБОУ СОШ №15, МБОУ 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

24.07.2024

МО Туапсинский район

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат Общественного питания»
Ирина Александровна Шенгалучева



Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2024г)
для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6,
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14,
МБОУ СОШ №15, МБОУ 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

24.07.2024
МО Туапсинский район

Прем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А-рет-акв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор			
Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ТТК №61	Блинчики со ступенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	ПП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,00	0,72	
	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	0,00	
	ПП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	1,4	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	
			всего (норма — не менее 550г):	637,5													
			ИТОГО ЗАВТРАК	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02		
	Обед (35% от суточной потребности)	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,92	0,73	0,64
		ТТК №47	Суп-пюре с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	0,64
		184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	3,60
210**		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,57	33,50	103,91	1,21	1,21	
ПП		Хлеб ржанос-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,00	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61	1,61	
ПП		Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,54	0,00	0,00	0,02	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	0,53	
241**		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,00	0,02	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,68	0,68	
ПП		Вафли «золотце мюль»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
231**		Нектарина	120	1,08	0,12	11,40	54,00	0,00	0,05	0,10	12,00	24,00	19,20	40,80	0,72	0,72	
			всего(норма — не менее 800г):	1087													
		ИТОГО ОБЕД	33,50	45,56	183,10	1143,47	297,77	0,56	0,50	43,92	192,69	144,32	479,48	9,71			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК №58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	1,7	
	266**	Кавказ 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	0,48	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,20	
			всего (норма — не менее 350г):	350													
		ИТОГО ПОЛДНИК	10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38			

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
			белок	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47				
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33				
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18				
	ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	29	1,97	0,35	9,74	49,53	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09				
	ГП1	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	95,78	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	ГП1	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40				
	231**	Нектарина	100	0,90	0,10	9,50	45	0,00	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60				
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	749															
		ИТОГО ЗАВТРАК	22,25	18,30	99,51	606,31	216,25	0,29	0,23	32,83	112,56	108,72	342,19	6,50				
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9			
108*		Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,55	72,23	1,18				
ТТКС-46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	10,00	21,12	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	338,11	5,50				
ГП1		Хлеб ржанно-пшеничный	43	2,92	0,52	14,45	73,44	0,06	0,04	0,00	19,37	20,23	64,80	1,61				
ГП1		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
54-7*ч		Компот из красной смородины	200	0,30	0,10	8,44	33,33	3,06	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36				
231**		Апельсины свежие	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,00	0,04	7,00	26,60	16,80	22,40	3,22				
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	1033															
		ИТОГО ОБЕД	22,14	27,39	119,80	954,83	157,11	0,48	0,53	90,55	150,68	170,05	584,15	13,11				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		11**	Сыр порционными	15	3,48	4,43	54	39,00	0,005	0,045	0,11	13,200	5,25	75,00	0,15			
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3,05	5,2	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48				
	ГП1	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,18	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22				
	ГП1	Хлеб ржанно-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56				
	236**	Компот из свежих яблоков (яблоков)	180	0,14	0,14	23,09	102,60	0,00	0,00	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85				
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	440															
	ИТОГО ПОЛДНИК	9,17	10,13	77,99	440,43	65,23	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26					

Прем пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевода		А-ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
Общая 35% от суточной потребности	54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
			100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60		
			180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33		
			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
			50	3,70	0,45	24,55	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
			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		
			100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
			740														
			всего (норма — не менее 350г):			26,85	30,55	98,82	778,16	76,45	0,36	0,22	15,59	88,16	91,65	309,59	9,51
			Итого за трапезу														
Суточная потребность	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
			250	5,50	1,00	19,00	55,00	332,50	0,30	0,20	87,50	70	100	130	4,50		
			250	28,92	23,99	35,29	449,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51		
			42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58		
			50	5,50	2,18	38,50	196,50	0,00	0,08	0,00	0,00	14,25	9,75	0,00	0,90		
			200	0,60	0,20	15,20	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,55		
			892														
			всего (норма — не менее 800г):			44,48	32,34	123,43	951,96	680,00	0,54	0,37	105,57	125,10	141,70	459,38	9,47
			Итого обед														
			ПОЛДНИК	ТТК №61	Блинчики со сливочным маслом 170/50	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
200	3,80	5,00				8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20		
400																	
всего (норма — не менее 350г):			17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29			
Итого полдник																	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

Премия линии	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Целевая 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	Клетчатка		
Зантрак (25% от суточной потребности)	ПП	Икра кабачковая	100	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
		Котлеты из куриного филе	100	10,60	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38			
		Макаронные изделия с маслом	180	6,62	31,73	201,60	22,08	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
		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		
		Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	0,90		
		всего (норма — не менее 550г):			630												
		ИТОГО ЗАВТРАК			24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87	
		Обем (35% от суточной потребности)	ПП	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
				Борщи с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,95	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23
Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100			15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,96	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43		
Каша овсяная гречневая	180			5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18		
Хлеб ржано-пшеничный	48			3,26	16,13	81,98	0,00	0,07	0,05	0,00	21,62	22,58	72,34	1,80			
Батон пшеничный	53			5,83	2,31	40,81	208,29	0,00	0,08	0,00	0,00	15,11	10,34	0,00	0,95		
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		
Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200			6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего(норма - не менее 800г):				1131													
ИТОГО ОБЕД				39,68	41,37	147,12	1082,92	235,51	0,45	14,30	20,20	396,32	156,41	467,00	9,77		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ПП	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,70	332,08	3,71		
		Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18		
		Компот из красной смородины	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
		Яблочный сок	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма - не менее 350г):			496												
ИТОГО ПОЛДНИК			22,04	31,11	28,94	484,31	466,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40			

Премия	Наименование блока	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																		
			белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка															
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																												
Завтрак (25% от потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы <td rowspan="10">Энергетическая ценность, ккал</td> <td rowspan="10">В1, мг</td> <td rowspan="10">В2, мг</td> <td rowspan="10">С, мг</td> <td rowspan="10">Кальций</td> <td rowspan="10">Магний</td> <td rowspan="10">Фосфор</td> <td rowspan="10">Клетчатка</td>	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка															
														100	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16		
														200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035		
														30	2,22	2,27	15,83	70,00	9,21	0,011	0,045	0,045	40,32	5,76	52,38	0,155		
														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		
														100	0,40	0,40	9,80	47,00	9,21	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
														655	19,99	24,99	84,24	571,60	96,38	0,19	0,56	12,55	602,58	88,10	612,20	3,86		
														Итого завтрак														
														Обед (35% от потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка	
																												100
250	3,25	4,59	18,79	143,75	210,5	0,1	0,075	5,75	33,4	23,35	72,23	1,175																
100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																
180	4,10	5,95	37,50	220,50	0,00	0,05	0,03	1,08	15,66	33,10	99,72	0,79																
42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58																
49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54																
180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26																
15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																
916	29,14	28,44	151,26	940,57	224,80	0,24	0,18	27,51	115,35	109,35	307,99	5,81																
Итого обед																												
Полдник (15% от потребности)	Наименование блока	Масса порции, г	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка															
														17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
														80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65		
														180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37		
377,5	8,99	19,93	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32																

Прем пищи	Код рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Целевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Завтрак (25% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,37	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	ТТКС845	Плов из курицы 80/170	250	15,50	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46	
	ПП	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ПП	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	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	
		всего (норма — не менее 350г):	600													
		ИТОГО ЗАВТРАК		22,93	12,61	104,87	806,70	40,90	0,22	4,41	13,23	111,02	149,44	323,03	8,93	
	Обед 35% от суточной потребности	54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	133	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
		66**	Шти из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83
		ТТКС38	Азу (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25
ПП		Хлеб ржаное-пшеничный	42	2,86	0,50	14,11	71,74	0,00	0,06	0,04	0,00	18,92	19,76	63,29	1,58	
ПП		Хлеб пшеничный	49	3,63	0,44	24,06	114,88	0,00	0,00	0,02	0,00	9,80	6,86	31,85	0,54	
ТТКС57		Компот из ягод свежемороженых	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,36	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39	
287**		Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90	
		всего (норма — не менее 800г):	991													
		ИТОГО ОБЕД		41,13	26,78	127,28	914,12	435,61	0,29	0,31	65,90	215,55	172,98	344,68	5,38	
Полдник (15% от суточной потребности)		ПП	Печенье «Субботочка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02
	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	
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64	
		всего (норма — не менее 350г):	350	8,38	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	236,20	3,86	
	ИТОГО ПОЛДНИК															

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,5	23,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5	
Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	23,04	23,01	100,01	699,00	127	0,25	3,01	22,48	263,14	96,57	367	6,22	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,5	32,2	134,05	952	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3	
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,51	33,30	134,05	965	277	0,68	3,90	51,97	255,80	146	463	9,3	

СЕЗОН: Осень ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы	клетчатка		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,67	14,48	60,69	423,95	119	0,41	0,38	23,61	251,05	47	248	3,6	