

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководителя:

Подпись руководителя:

МП

МБОУ СОШ №9 им. М.В. Гусиловой с. Усть-Кокша
М.С. Владиславов
В. Мария



Директор Автономной некоммерческой организации

«Комбинат социального питания»

Н.С. Аكوпова



**Примерное 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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

24.04.2023
МО Туапсинский район

1

Прием пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Масса пор	белок	жир	углевод	Энергетическое	Азот эк сут	В1, мг/г	В2, мг/г	С, мг/г	Каль	Магн	Фосф	Жел	
НЕДЕЛЯ: I // 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	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,00	0,04	0,03	13,50	21,60	14,85	12,15	2,97	
	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	40	2,96	0,36	21,10	93,78			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	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			610												
	ИТОГО ЗАВТРАК				22,77	27,14	88,56	635,89	235,68	0,30	0,57	15,32	415,88	93,31	457,98	6,52
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	21,28	10,57	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58	
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			758												
ИТОГО ОБЕД				23,16	34,27	97,11	783,45	38,40	0,43	0,36	135,32	120,86	99,61	345,20	7,74	

Прием п	№ рецепт	Наименование блюда	Масса по	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	А, рети. экв. 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	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	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	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	
	232**	Черешня свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			640													
ИТОГО ЗАВТРАК				15,88	15,10	86,04	595,09	17,83	0,21	0,23	16,97	127,21	109,94	377,04	6,72	
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		0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30	
	207**	Макароны 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	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	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	
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
	<i>всего (норма - не менее 700г)</i>			963												
					37,37	33,86	114,87	921,84	40,00	0,44	0,57	17,61	358,26	143,97	557,41	7,72

Пр.№	№.Ред.	Масса	белок	жир	углевод	Энергетическое	А.рети.э.сут	В.А.э.сут	В.С.э.сут	С.э.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	1,422	4,428	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
	216**	Капуста тушеная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	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
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	540												
		ИТОГО ЗАВТРАК		16,73	17,32	66,01	480,94	29,01	0,12	0,22	36,76	155,05	68,91	237,34	4,57
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
	158**	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
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	938													
	ИТОГО ОБЕД		26,15	15,70	108,23	679,65	41,49	0,45	0,62	41,60	345,00	138,36	530,87	5,64	

№	№	Масса	бел	жир	угле	Энерг ккал	Арсен	Вит.С	Вит.Е	Селен	Кальц	Магн	Фосф	Желез	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых вещств)	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	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
	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>	535												
ИТОГО ЗАВТРАК				26,58	38,21	56,44	620,39	442,23	0,19	0,79	11,66	405,50	62,16	484,19	6,48
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
	75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62
	199**	Плов из курицы	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
		<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	913												
ИТОГО ОБЕД				30,13	20,25	96,03	686,66	59,47	0,32	0,54	21,67	352,34	130,11	490,50	5,90

Примеры	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, кК	минеральные вещества, мг/сут							
								Азот	Вит. А	Вит. В	Селен	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57**	Икра овощная (кабачки, баклажаны)	60	1,31											
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	1,67	7,36	49,20	0,00	0,02	0,03	4,21	32,88	12,30	30,70	0,43
	303*	Каша вязкая гречневая	150	4,58	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	5,01	20,52	145,50	0,00	0,12	0,06	0,00	8,45	72,03	108,75	2,43
	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
	232**	Клубника с сахаром 100/5	105	0,73	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,37	20,54	92,22	0,00	0,03	0,05	54,78	37,43	16,43	21,00	1,10
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			640		0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52
ИТОГО ЗАВТРАК				16,93	11,62	94,73	590,81	0,00	0,26	0,24	59,58	131,02	173,93	345,46	6,54
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
	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
	ттк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	90	6,10	3,20	3,90	145,29	52,97	0,08	0,09	1,66	120,32	28,54	201,16	0,55
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
<i>всего(норма - не менее 700г):</i>			953		0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61
ИТОГО ОБЕД				22,89	22,30	107,83	790,61	100,97	0,41	0,65	56,95	488,75	153,97	614,37	5,46

Шифр	Наименование	Масса	Белок	Жир	Углевод	Энергетическая ценность	Аскорбиновая кислота	Вит. В1	Вит. В2	Селен	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
	184**	Котлеты домашние	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
	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	20	1,48	0,18	10,55	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	720											
ИТОГО ЗАВТРАК			26,46	33,38	86,48	750,45	78,40	0,38	0,48	14,39	312,15	87,49	433,49	6,11	
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	8,00	10,00	23,29	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
	ГП	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 700г):</i>	913											
ИТОГО ОБЕД			21,12	22,80	117,35	927,43	40,01	0,44	0,74	42,25	351,90	138,13	609,78	7,99	

Порядок №	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность	Арг. азот	В. азот	В. азот	Сахар	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	
	172**	Печень по-строгановски 45/45	90	12,65	7,51	6,81	145,80	5476,86	0,21	1,47	22,91	21,20	15,03	223,83	4,73	
	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	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	
	тк №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**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			640												
	ИТОГО ЗАВТРАК				- 21,11	13,45	78,45	511,73	5565,06	0,44	1,71	129,08	112,39	84,29	395,97	10,38
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	
	ТТК №5	Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
	ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
	<i>всего (норма - не менее 700г):</i>			953												
ИТОГО ОБЕД				28,14	26,55	105,49	833,28	75,58	0,47	0,61	22,25	392,38	168,58	664,17	7,08	

8

Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	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
	ТТК№26	Котлеты из куриного филе	90	6,30	3,84	12,12	151,68		0,06	0,07	0,56	26,40	57,60	129,60	1,24
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22
	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
	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>	550											
ИТОГО ЗАВТРАК				17,73	16,42	69,15	532,88	24,40	0,22	0,37	38,71	287,45	134,00	383,11	4,52
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
	84**	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
	260*	Гуляш из свинины 50/50	100	10,64	28,19	2,89	309,00		0,28	0,09	0,92	20,00	22,39	128,62	2,21
	303*	Каша вязкая перловая	150	3,02	4,16	21,36	135,00		0,02	0,02		13,40	12,80	104,84	0,59
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
	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
	54-6хн	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
	385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	1063											
ИТОГО ОБЕД				28,86	46,31	99,67	935,65	43,67	0,55	0,55	29,06	381,31	138,71	605,88	8,69

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	
	тк №1	Сайда, запеченная под молочным соусом	90	6,10	3,20	3,90	145,29	52,97	0,08	0,09	1,66	120,32	28,54	201,16	0,55	
	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	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**	Персики свежие	100	0,90	0,10	9,50	45,00		0,04	0,08	10,00	20,00	16,00	34,00	0,60	
	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>			660												
ИТОГО ЗАВТРАК				15,59	12,58	86,53	592,08	52,97	0,20	0,25	14,49	226,96	89,81	383,16	3,39	
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	
	75**	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62	
	193**	Запеканка картофельная с печенью говяжьей, с маслом	150	15,82	12,81	19,50	264,83	6297,93	0,40	1,47	16,60	43,49	69,03	371,83	6,57	
	ГП	Пряники	51	3,07	5,10	37,74	209,10									
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50	
	242**	Кисель из чёрной 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	
	268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	<i>всего(норма -не менее 700г):</i>			914												
	ИТОГО ОБЕД				31,75	27,76	128,88	913,05	6337,93	0,63	1,93	50,84	355,78	146,53	688,75	9,36

ИТОГО ЗАВТРАК 2 // ДЕНЬ 10

Завтрак (25% от суточной потребности потребляемых веществ)																
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	66	40		0,01							
тк №3	Запеканка из творога со сгущенкой 150/15	165	10,53	8,00	56,07	417	131,7	0,09	0,43	0,84	301,03	44,46	3		0,02	
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	372	1,23		
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,32	18,46	82,06	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	30,14	0,75		
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	22,75	0,39	
262**	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	15,20	62,00					2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>		510												
ИТОГО ЗАВТРАК				15,08	16,23	106,38	708,22	171,70	0,15	0,52	13,67	349,66	70,17	443,29	4,95	
Обед (35% от суточной потребности потребляемых 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		
188**	Гёфтели мясо-крупяные 45/45	90	8,06	8,35	7,63	137,45	10,23	0,03	0,07	1,60	18,70	15,41	92,67	1,24		
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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20		
ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26		
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		958												
ИТОГО ОБЕД				27,82	24,62	102,31	741,60	81,44	0,43	0,67	36,60	351,12	126,43	535,95	7,07	

11

ПОДЕЛИЯ 3 // ДЕНЬ 11															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	11**	Сыр пориньян	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 пшеница	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	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
	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>			515											
ИТОГО ЗАВТРАК				16,71	15,06	79,43	467,00	95,68	0,26	0,37	11,82	383,88	83,06	368,33	4,62
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	21,28	10,57	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	268**	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18
	270**	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,20		0,02	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,58
	232**	Черешня свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	6,00	22,80	14,40	19,20	2,76
	ИТОГО ОБЕД			1058											
ИТОГО ОБЕД				28,60	42,79	108,32	929,85	85,65	0,47	0,68	147,13	383,01	138,46	514,17	10,47

		Наименование блюда															
		М	С	В	Б	Ж	У	Л	С	Д	К	С	В	У	Л		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ПОДДЕЛКА: 3 // ДЕНЬ: 12															
		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	
		158**	Сайда, тушеная в томате с овощами	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	
		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	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	
		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	
		ГП	Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
				всего (норма — не менее 500г): 630													
		ИТОГО ЗАВТРАК			18,02	11,41	68,27	446,60	5,50	0,29	0,27	88,73	141,17	100,75	321,99	4,63	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		22**	Салат из сырых овощей	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	
		ттк № 2	Жаркое по -домашнему	200	8,00	10,00	23,29	388,00	0,00	0,23	0,25	29,04	30,20	57,69	286,49	4,24	
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
		ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
		385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
		236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
				всего(норма -не менее 700г) 918													
		ИТОГО ОБЕД			24,60	23,77	109,26	924,45	40,00	0,55	0,71	45,04	354,97	150,25	637,00	8,92	

Прочие виды	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Нитратная нагрузка, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белок	Жиры	Углеводы	Вит. А		Вит. В1	Вит. В2	Селен	Кальций	Магний	Фосфор	Натрий	
НЕДЕЛЯ: 3 // ДЕНЬ: 13																
Завтрак (25% 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	
	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	
	216**	Капуста тушенная свежая	150	3,11	4,86	14,15	112,50	0,00	0,05	0,06	25,74	83,18	30,98	60,21	1,22	
	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	180	0,12	0,02	15,20	62,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	231**	Груши свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,02	0,03	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>			640												
ИТОГО ЗАВТРАК				16,43	17,56	72,07	509,20	29,01	0,15	0,25	42,26	173,95	80,71	248,44	6,99	
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	
	177**	Сердце в соусе 45/45	90	12,91	9,43	5,66	153,90	30,38	0,28	0,58	5,41	22,94	23,33	177,05	3,84	
	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05	
	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,23	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	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	
	236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>			858													
ИТОГО ОБЕД				34,40	27,21	163,11	1033,25	76,88	0,70	0,84	23,50	153,31	127,98	511,06	9,73	

		Наименование блюд														
III ДОЛЖ: 3 // ДЕНЬ: 14																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	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	
	117**	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,99	7,97	27,38	205,50	40,95	0,17	0,14	0,93	106,68	51,20	169,25	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	20	1,48	0,18	10,55	46,89			0,01		4,00	2,80	13,00	0,22	
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	
	231**	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,00	0,03	0,02	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42	
	ГП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,40									
			<i>всего(норма -не менее 500г):</i>	684												
			ИТОГО ЗАВТРАК		19,60	19,53	114,83	712,65	80,35	0,34	0,37	14,41	475,51	117,15	491,55	5,26
	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
75**		Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	0,04	8,3	27,88	16,6	39,42	0,62	
ГТК №5		Шницель рыбный натуральный из филе минтая	90	7,42	7,20	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	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	
385		Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,30	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20	
ГП		Сок яблочный	180	0,45	0,00	9,09	37,80	0,00	0,01	0,01	1,80	6,30	3,60	6,30	1,26	
			<i>всего(норма -не менее 700г):</i>	958												
			ИТОГО ОБЕД		24,38	21,99	99,68	757,33	57,82	0,37	0,55	22,21	377,32	159,02	623,75	5,86

15

Наименование блюда

10/10/19 3 // ДИТБ: 18

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Количество	БЖУ	К	Б	Ж	С	С	С	С	С	С	С	С
10**	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	40		0,01		2,4		3	0,02
11**	Сыр порциппи	15	3,48	4,43		54,00	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	2,78
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
232**	Черешня свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,02	0,02	0,00	22,80	14,40	19,20	2,76
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>		530												
ИТОГО ЗАВТРАК			23,19	35,63	49,43	604,07	422,23	0,14	0,63	6,38	295,37	54,12	401,66	7,05
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Количество	БЖУ	К	Б	Ж	С	С	С	С	С	С	С	С
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	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	28	1,90	0,34	9,41	47,82	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	105,50	0,00	0,00	0,02	0,00	9,00	6,30	29,25	0,50
268**	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
236**	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85
<i>всего(норма -не менее 700г):</i>		913												
ИТОГО ОБЕД			30,42	25,30	112,95	793,46	67,47	0,27	0,60	40,48	383,66	139,05	491,68	5,96

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	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
<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>	19,25	20,04	80,19	583,87	483,3	0,24	0,48	34	266,00	94	385	6,0

СЕЗОН: ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	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
<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>	28,00	27,79	111,39	844,30	476	0,66	1,68	49	343,33	139	551	7,6

Пролуменовано и
прошнуровано
на 17 листах
Директор
Акопова Н.С.