

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

Утверждено: _____
 Руководитель: _____
 Подпись: _____
 М.П. _____

УТВЕРЖДАЮ:
Автомобильно-транспортное некоммерческое
«Коридор в социальном питании»
П.С.Наручев

Общепризнательные выражения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №7, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9, МБОУ СОШ №10, МБОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14

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

MEBOY OOLH №2, MEBOY COLL №24, MEBOY COLL №25, MEBOY OOLH №26, MEBOY OOLH №28, MEBOY COLL №29

МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34

MAOY COLL №35. MBOY COLL №36. MBOY COLL № 37. MBOY COLL № 38. MBOY COLL №39

МО ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ

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)	Т1	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Т1**	Сыр порезанный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00		
	ТТКС66	Блинчики со сливочным маслом 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63		
	Т1	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00		
	Т61**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80		
		всего (норма — не менее 250г):	560				687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43		
ИТОГО ЗАВТРАК				24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,36	58,47	279,43		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	
	ТТКС62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
	ТТКС67	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	Т10**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
	Т1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	Т1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	Т36**	Компот из свежих плодов (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	
	Т31**	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	
		всего(норма — не менее 800г):	1025													
ИТОГО ОБЕД				33,90	34,22	143,88	1 016,46	351,60	0,39	0,35	0,50	186,37	165,27	426,60		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	143**	Ябло отварное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
	1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	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	
	ТТКС78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
	Т31**	Апельсины свежие	110	0,44	0,33	11,33	51,70	0,00	0,03	0,02	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53	
			всего (норма — не менее 350г):	430				423,76	271,60	0,13	0,65	85,50	69,36	28,93	139,00	
ИТОГО ПОЛДНИК				10,19	18,04	57,45	423,76	271,60	0,13	0,65	85,50	69,36	28,93	139,00		

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																										
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			54-13*	Салат из свежих отварной	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17									
			318*	Финле пшны гушевое в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81									
			305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62									
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13									
			ГП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39									
			ГП	Сок в асортименте	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									
Итого завтрак			231**	Сок в асортименте	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60									
			всего (норма --- не менее 550г):												725											
			ИТОГО ЗАВТРАК												27,52	15,44	127,94	706,44	39,88	0,19	0,21	17,41	94,61	124,70	314,34	5,98
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70									
			78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05									
			ТТК№83	Туши из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30									
			207**	Макаронь отварные с маслом	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									
			ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51									
			ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55									
Итого обед			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									
			ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00								
			ИТОГО ОБЕД												42,09	38,52	144,33	1179,21	143,60	0,45	14,35	17,75	399,68	145,36	460,50	10,05
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)			ТТК№68	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70									
			261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23									
			231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21									
			ГП	Печенье «Антика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02								
			ИТОГО ПОЛДНИК												11,42	14,70	57,70	461,00	72,90	1,62	0,40	1,14	169,99	10,26	93,52	3,16

Прием пищи			Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
№ рецептуры*		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)															
47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71
ТТК №72	Рыбные палочки	100	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ТП	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00							
всего (норма — не менее 550г):		650													
ИТОГО ЗАВТРАК		22,13	26,15	101,95	744,10	51,06	0,30	0,27	0,27	44,74	157,22	98,05	375,67	4,52	

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ															
306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	0,05	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	0,10	2,09	49,73	26,13	54,60	1,23
ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,13	0,02	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01
303*	Капша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	7,00	7,00	32,50	0,55
ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01		21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
всего (норма — не менее 800г):		900		24,78	118,85	816,60	222,50	0,38	0,29		44,07	163,30	130,82	412,11	6,49
ИТОГО ОБЕД			28,73												

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ГП	Вафли «золотые меды»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	19,20	1,40
231**	Апельсины свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,00	0,04	0,02	6,00	22,80	14,40			2,76
		350		9,36	50,36	257,40	0,00	0,05	0,03	10,00	36,80	22,40		33,20	4,16
ИТОГО ПОЛДНИК			2,98												

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
белок				жир	углеводы	A, рет. экв/сут		B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	

ПЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
ТТКС67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
207**	Макаронки отпарные с маслом	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
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ТП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
ИТОГО ЗАВТРАК			25,66	32,70	96,70	767,21	64,77	0,32	0,25	8,17	92,17	81,55	296,34	7,36

Обед(35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32
108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18
ТТКС75	Плов из говядины 85/165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТТК №195	Компот из ягод замороженных	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35
всего(порция не менее 800г):		870	40,78	34,44	137,16	1014,89	57,97	0,21	0,37	33,61	131,38	124,52	486,99	7,41
ИТОГО ОБЕД														

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ТТКС76	Блишечки со стухшим молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09
386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	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
		Итого	20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29

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: 5																
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	39,22	60,92	30,13	1,70	
	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71	
	171	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39	
	171	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36	
	171	Пирожки:	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Молоко свежее	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):			654	31,65	37,90	103,05	907,34	678,16	0,28	5,32	17,28	400,00	121,07	578,74	9,48
	ИТОГО ЗАВТРАК															
	Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	47*	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
72**		Рисовый суп с говядиной (свинина) 90/160	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93	
171		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	338,11	5,30	
171		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
171		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,01	10,00	7,00	32,50	0,55	
171		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	
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	
171		Варди «золотые моря»	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего (норма - не менее 350г):			1005	30,47	57,97	145,87	1120,00	130,00	0,51	0,50	73,24	180,18	158,12	571,57	12,65	
ИТОГО ОБЕД																
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	171	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,60	16,60	30,46	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	171	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	всего (норма - не менее 350г):			500	17,73	23,02	55,06	496,00	118,00	0,08	14,14	5,05	332,60	28,30	214,40	2,34
	ИТОГО ПОЛДНИК															

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	43*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	ТТК№75	Чахохбили 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	302*	Каша рисовая с грибами	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47	
	171	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,92	0,29	11,76	53,28	0,00	0,04	0,02	0,00	10,82	11,30	36,17	0,90	
	ТТТ	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	34,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
231**	Ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
весов (норма — не менее 350г):			754												405,20	8,78
ИТОГО ЗАВТРАК			30,44	23,40	124,63	813,48	241,25	0,44	0,25	19,17	114,69	213,44	405,20	8,78		
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТТ	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	207**	Макаронные отварные с маслом	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	
	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	
	ТТТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	ТТТ	Хлеб пшеничный	27	2,00	0,24	14,24	63,30	0,00	0,00	0,02	0,00	8,60	3,80	16,25	0,28	
ТТК№74	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
ТТТ	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
весов (норма — не менее 800г):			1057												484,89	12,52
ИТОГО ОБЕД			36,52	46,03	123,44	1 066,14	227,42	0,66	14,39	38,19	372,42	133,89	484,89	12,52		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТТ	Варен «золотые морс»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ТТТ	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	
	231**	Апельсины свежие	132	0,53	0,40	13,60	62,04	0,00	0,04	0,03	6,60	25,08	15,84	21,12	3,04	
весов (норма — не менее 350г):			362												35,12	4,44
ИТОГО ПОЛДНИК			3,03	9,40	51,60	263,04	0,00	0,05	0,04	10,60	39,08	23,84	35,12	4,44		

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)		143**	Яйцо отварное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
		182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
		111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
		111	Батон пшеничный	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	11.40	7.80	9.00	0.72
		262**	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	2.40	4.40	0.36
		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
		111	Вафли «золотые моря»	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
всего (норма — не менее 350г):				635	15.93	16.22	121.84	680.22	126.25	0.22	0.26	12.83	83.29	59.85	204.03	5.89
ИТОГО ЗАВТРАК																

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		54-13з	Салат из свежих отварной	100	1.38	4.50	7.7	76.00	1.13	0.02	0.03	3.80	32.00	18.00	36.00	1.17
		108*	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	143.75	21.05	0.01	0.08	5.75	33.40	25.35	72.23	1.18
		108*	Рыбные палочки	100	1.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71
		210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	163.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.37	33.30	103.91	1.21
		111	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51
		111	Хлеб пшеничный	30	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55
		236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	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 800г):				900												
ИТОГО ОБЕД					26.95	30.57	140.35	965.95	73.24	0.33	0.38	32.46	175.44	133.72	471.08	7.16

Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		111	Творог с сахаром и лимонным	50	8.95	9.60	20.89	254.00	72.90	1.60	0.40	1.08	149.20	7.60	88.20	1.70
		111	Напиток из шиповника с сахаром	200	0.60	0.20	18.32	65.22	98.00	0.01	0.04	80.00	11.00	3.00	3.00	0.53
		231**	Апельсин свежий	110	0.44	0.33	11.33	51.70	0.00	0.03	0.02	5.50	20.90	13.20	17.60	2.53
всего (норма — не менее 350г):				360												
ИТОГО ПОЛДНИК					9.99	10.13	50.54	370.92	170.90	1.64	0.47	86.58	181.10	23.80	108.80	4.76

Прием пищи										
№ рецептуры ^А										
Наименование блюда										
Масса порции, г										
белок	Пищевая ценность, г		Энергетическая ценность, ккал							
жир			Витамины							
углеводы										
А, рет. экв./сут			Минеральные вещества, мг/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)														
45*	Салат из мелкокопченной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47
ТТК№83	1 удельн из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30
302*	Каши рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	24,68	5,47
П1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
П1	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23
всего (норма - не менее 550г):		650												
ИТОГО ЗАВТРАК			32,28	27,15	102,49	850,50	203,75	0,36	0,31	18,90	89,12	226,00	505,41	10,04

[illegible]

Объем 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ														
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
ГП**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
ГП	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
ГП	Магронь отварные с маслом	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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,31
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ГП	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	22,50	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
ГП**	Вяленые	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего(норма - не менее 800г):		1000												
ИТОГО ОБЪЕМ			31,34	38,46	156,29	1090,41	197,52	0,49	0,36	47,90	135,57	160,98	410,67	9,53

--	--

ПОДЛИНК (18% от стоимости приобретенных пищевых веществ)													
ГП	Печенье «Ангелика»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
ГП	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	290	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00
231**	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ВСЕГО (поправка не менее 350г)	356											
	ИТОГО ПОДЛИНК	8,52		11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00
													2,02

--	--

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: 8

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
11**	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50		50,00	0,10
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00		1,50	0,01
ТТК №80	Заправка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40		349,20	1,04
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	25	2,00	0,30	13,75	55,50	0,00	0,04	0,03	0,00	11,27	11,72		37,68	0,94
ТП	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	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	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40		4,40	0,36
231**	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16		3,96	0,36
	весы (порочно - не менее 250г)														
	ИТОГО ЗАВТРАК		32,91	26,97	84,40	678,50	187,38	0,12	0,44	5,75	402,25	62,43		466,24	3,14

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

[illegible]

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

[illegible]

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

ИТОГО ПОЛІДНИК

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: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	47*	Сырт на кашеиной кашуи	100	1,7	5	8,45	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67
	ТТКС82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,02	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	27	2,16	0,32	13,23	59,94	0,00	0,05	0,03	0,00	12,17	12,71	4,90	1,02
	ТП	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	9,86	4,90	0,39
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
	ТП	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (норма - не менее 550г)			792	33,78	26,30	104,36	829,76	9,98	0,20	14,26	29,35	341,72	109,43	337,07	8,74
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	73*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	66**	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/75	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
	167**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	302*	Каша рисовая с говядиной	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,31
	ТП	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
ТП	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	
всего (норма - не менее 800г)			945	30,85	22,05	153,79	970,19	184,17	0,45	4,55	28,55	205,94	296,43	534,08	12,79
ИТОГО ОБЕД															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71
	ТП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,15	9,45	124,53	1,39
	ТП	Хлеб пшеничный	23	1,76	0,21	12,88	57,50	10,00	0,00	0,02	0,00	4,60	3,22	14,95	0,25
	ТТКС63	Чай с молоком	200	3,64	1,36	8,00	81,00	10,00	0,00	0,16	1,33	33,33	15,40	97,80	0,41
	ТП	Пряники	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма - не менее 350г)			477											
ИТОГО ПОЛДНИК				29,24	35,68	59,52	689,94	639,24	0,15	1,12	1,77	243,82	33,27	564,36	5,76

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: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	П1	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
	ТТКС№7	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Макаронные отпарные с маслом	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	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	П1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	ТТКС№50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	
всего (норма ... не менее 550г)			620	29,08	26,17	103,10	740,74	110,30	0,22	0,23	80,12	105,69	125,66	293,81	5,37	
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
	78**	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
	ТТКС№48	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	
	П1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
	П1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТТКС №195	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
292**	Булочка слоистая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51		
ИТОГО ОБЕД			920	40,82	31,39	145,78	1006,24	475,02	0,41	0,22	53,76	193,58	114,77	342,29	5,68	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКС№61	Блинчики со сметанным молоком	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	137,72	47,92	201,63	2,09	
	262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
	всего (норма ... не менее 350г)			400	14,66	14,67	83,65	456,00	0,00	0,23	0,21	3,02	171,92	50,32	206,03	2,45
ИТОГО ПОЛДНИК																

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	54-133	Салат из свежих овощей	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	173**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	23,02	166,06	2,43
	210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,09	0,02	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67
	ГП	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
262**	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36	
всего (норма — не менее 500г):			6,25			628,70	29,69	0,33	0,32	42,44	132,47	98,72	384,35	6,11	
ИТОГО ЗАВТРАК			24,64	27,05	73,82										
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	ТТК №67	Котлеты Южные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,02	0,01	0,00	1,61	12,67	40,40	0,40
	ГП	Хлеб пшеничный	28	2,15	0,25	13,68	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,60	3,92	18,20	0,31
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	Печенье «Алтынка»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,02	3,33	11,67	6,67	11,67	1,02	
всего (норма — не менее 800г):			9,29												
ИТОГО ОБЕД			32,22	43,19	139,00	1042,40	198,04	0,37	0,26	18,19	103,57	103,61	399,72	8,68	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	ТТК №68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	8,95	9,60	20,89	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
	266**	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,38	132,22	21,34	124,56	0,48
	231**	Апельсины свежие	122	0,49	0,37	12,57	57,34	0,00	0,04	0,02	6,10	23,18	14,64	19,52	2,81
всего (норма- не менее 350г):		372													
ИТОГО ПОЛДНИК			13,52	13,51	51,04	429,34	97,30	1,69	0,60	8,76	324,60	43,58	232,28	4,98	

СЕЗОН:Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		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 (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (пиковая — 25% от суточной нормы)по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50	
Итого завтрак(25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,51	25,73	104,96	752,85	141,79	0,27	1,86	24,71	103,30	114,45	370,05	6,52	

СЕЗОН: Зима	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше	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 (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1.4	1.6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (пиковая — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,50	35,64	141,70	1 023,18	201,69	0,41	4,19	36,55	219,11	148,11	447,32	8,99

СЕЗОН: Зима		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ПОЛДНИК								
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (пиковая — 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	13,71	16,58	58,73	431,37	134,47	0,51	2,70	19,48	207,90	39,08	189,69	3,73