

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:

Н.С. Аكوпова



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима-весна 2021г)
для организации питания учащихся возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
(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 г.
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

06.12.2021г

МО Туапсинский район

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1
 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мурашова и В.А. Утемяна. - М: Делфи плюс, 2016)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
57*	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42		
229*	Омлет натуральный (180/5места)	185	16,37	29,30	3,29	341,70	415,7	0,11	0,67	0,33	136,68	301,70	22,64	3,35	
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27		
ТП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11		
416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48	
ТП	Печенье «Палач»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50		
			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>												
			515	23,07	39,14	44,20	622,20	442,74	0,341	0,941	6,43	323,63	474,98	59,07	5,13
			ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет												

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
310*	Тельмени мясные отварные со сметаной (180/5места/30места)	215	18,66	8,83	33,82	289,60	24,15	0,16	0,163	0,35	31,29	148,40	37,60	1,36
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30	0,30	
ТП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
411*	Чай с сахаром (180/10 сек.)	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	0,03	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28	
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	0,01	5,00	8,00	10,50	4,50	1,10	
			<i>всего (норма — не менее 550г):</i>											
			19,38	9,21	50,70	363,40	24,15	0,33	0,212	5,39	53,09	165,31	44,74	3,15
			ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше											

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
57*	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42	
87*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,182	0,058	4,65	30,50	69,74	28,20	1,62	
317*	Цыпленок-бройлер отварной	90	18,99	12,24	186,00	18,00	0,03	0,12	1,62	35,10	128,70	18,00	1,62	
179*	Капша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	0,3	0,144	1,910	19,10	252,10	168,00	5,76	
416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,01	0,10	0,49	0,25	0,64	
ТП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
ТП	Печенье «Палач»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>											
			41,32	33,70	104,34	887,20	69,04	0,929	0,646	10,75	276,76	629,32	252,44	11,31
			ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет											

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
57*	Икра кабачковая консервированная	75	0,9	3,53	5,78	58,75	0,025	0,038	5,6	30	28,8	11,25	0,53	
87*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	0,228	0,073	5,81	38,13	87,18	35,25	2,03	
310*	Пельмени мясные отварные со сметаной (180/5места/30места)	215	18,66	8,83	33,82	289,60	24,15	0,16	0,163	0,35	31,29	148,40	37,60	1,36
416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
ТП	Хлеб ржаной-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,01	0,14	0,69	0,35	0,90	
ТП	Хлеб пшеничный	69	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	
ТП	Печенье «Палач»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	2,64	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50	
			<i>всего (норма — не менее 800г):</i>											
			31,99	25,00	96,32	740,75	51,19	0,938	0,602	13,36	270,16	423,09	114,31	6,15
			ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше											

Прим пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Уголкиной и В.А. Тугулыной. - М: ДеЛи плюс, 2016)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
55*	Икра свекольная	70	1,65	3,22	8,60	70,10	0,02	0,027	4,70	26,77	42,55	20,74	1,24
319*	Птица тушеная в соусе с овощами	240	11,55	7,40	21,99	201,30	0,133	0,147	9,79	55,10	152,50	49,30	2,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,01	0,05	0,24	0,11	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
420*	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
		<i>всего (порция — не менее 500г):</i>	<i>638</i>	<i>19,28</i>	<i>15,68</i>	<i>49,58</i>	<i>0,407</i>	<i>0,543</i>	<i>25,76</i>	<i>317,67</i>	<i>372,16</i>	<i>105,58</i>	<i>6,08</i>
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет	19,28	15,68	49,58	417,20	0,407	0,543	25,76	317,67	372,16	105,58	6,08

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
55*	Икра свекольная	70	1,65	3,22	8,60	70,10	0,02	0,027	4,70	26,77	42,55	20,74	1,24
319*	Птица тушеная в соусе с овощами	280	14,14	10,11	25,65	250,50	0,28	0,17	11,42	61,60	183,60	57,10	2,26
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	26	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,01	0,06	0,33	0,16	0,42
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00	0,028	0,018	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
ГП	Печенье «Девятка-семичетны»	36	1,80	5,40	24,80	154,80	0,018	0,018		10,44	32,40	7,20	0,76
		<i>всего (порция — не менее 550г):</i>	<i>662</i>	<i>18,66</i>	<i>19,11</i>	<i>73,28</i>	<i>0,546</i>	<i>0,283</i>	<i>18,96</i>	<i>120,47</i>	<i>271,97</i>	<i>90,29</i>	<i>5,27</i>
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше	18,66	19,11	73,28	540,60	0,546	0,283	18,96	120,47	271,97	90,29	5,27

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
55*	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,029	0,039	6,72	38,24	60,79	29,63	1,77
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/сметана)	205	1,45	3,93	10,19	82,00	0,038	0,034	8,23	35,50	42,60	21,00	0,95
319*	Птица тушеная в соусе с овощами	240	11,55	7,40	21,99	201,30	0,133	0,147	9,79	55,10	152,50	49,30	2,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,46	0,46
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
420*	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
		<i>всего (порция — не менее 700г):</i>	<i>776</i>	<i>20,66</i>	<i>20,04</i>	<i>483,00</i>	<i>0,488</i>	<i>0,551</i>	<i>25,80</i>	<i>317,71</i>	<i>400,33</i>	<i>123,99</i>	<i>5,60</i>
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет	20,66	20,04	483,00	51,30	0,488	0,551	25,80	317,71	400,33	123,99	5,60

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
55*	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,029	0,039	6,72	38,24	60,79	29,63	1,77
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/сметана)	255	1,81	4,90	12,74	102,50	0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	26,25	1,19
319*	Птица тушеная в соусе с овощами	280	14,14	10,11	25,65	250,50	0,28	0,17	11,42	61,60	183,60	57,10	2,26
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,28	0,04	1,41	7,50	0,28	0,07	0,07	0,10	0,49	0,24	0,64
ГП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35
420*	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
ГП	Печенье «Праздничное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53
		<i>всего (порция — не менее 800г):</i>	<i>1019</i>	<i>26,83</i>	<i>29,11</i>	<i>87,21</i>	<i>0,786</i>	<i>0,686</i>	<i>36,70</i>	<i>390,21</i>	<i>502,15</i>	<i>153,48</i>	<i>8,46</i>
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше	26,83	29,11	87,21	721,40	0,786	0,686	36,70	390,21	502,15	153,48	8,46

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	Фосфор	Магний	Железо	

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Моисеевой и В. А. Гусельнян - М:Делта плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4	52,4	0,016	0,021	19,47	22,4	16,57	0,59	0,31
321*	Плов из пшенично-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	23,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00	0,15	0,038	0,05	0,05	0,26	0,13	0,34
ГП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12
всего (норма — не менее 500г):													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		332	24,41	22,38	72,68	589,85	0,241	0,205	20,46	105,64	237,62	59,63	4,25

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4	52,4	0,016	0,021	19,47	22,4	16,57	0,59	0,31
321*	Плов из пшенично-бройлера (100/170)	270	23,52	21,53	45,16	475,90	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	23,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,06	0,33	0,16	0,42
ГП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54
всего (норма — не менее 250г):													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		2766	25,10	85,11	676,70	60,75	0,313	0,245	27,54	124,17	294,32	72,82	6,20

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	0,035	32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
82*	Рапсовый салат ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,68	4,1	13,27	96,6	0,078	0,048	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78
321*	Плов из пшенично-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	23,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,07	0,35	0,17	0,46
ГП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026	0,01	14,50	45,00	10,00	1,06
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 700г):													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		3103	37,60	135,33	1007,30	59,50	0,465	0,336	49,47	177,09	387,27	115,54	8,76

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4	52,4	0,016	0,021	19,47	22,4	16,57	0,59	0,31
82*	Рапсовый салат ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,1	5,13	16,59	120,8	0,098	0,06	7,54	26,5	71,95	25,9	0,98
321*	Плов из пшенично-бройлера (100/170)	270	23,52	21,53	45,16	475,90	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	23,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0,29	0,06	1,40	7,60	0,29	0,072	0,01	0,095	0,49	0,25	0,65
ГП	Хлеб пшеничный	69	0,98	0,42	3,96	24,64	0,036	0,027	0,01	11,28	11,65	3,71	0,35
ГП	Печенье «Праздничное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	0,01	7,25	22,50	5,00	0,53
420*	Кисло-молочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	90	0,36	0,36	8,82	39,60	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 800г):													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		3659	38,57	129,33	1012,64	93,50	0,617	0,624	39,13	349,04	533,72	129,58	8,95

Прием 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	Фосфор	Магний	Железо	

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией: М.П. Моргановой и В.А. Туганова. - М:Детли плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ПП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,48	33,4	0,04	0,019	4,4	8,56	24	8,32	0,27	
271*	Виточки рыбные замоченные (филе минтая)	90	11,35	3,67	7,64	109,10	0,068	0,056	0,27	22,39	146,00	23,96	0,64	
339*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00	0,12	0,03	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,04	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27	
ПП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97	0,01	0,008	0,01	3,19	3,29	1,05	0,09	
ПП	Печенье «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	0,019	0,012	2,64	6,96	21,60	4,80	0,50	
<i>всего (норма — не менее 500к):</i>			551											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			17,55	14,06	59,27	434,17	0,397	0,236	23,67	90,92	285,70	68,18	3,10	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ПП	Горошек зеленый консервированный	35	1,04	1,81	2,17	29,2	0,035	0,017	3,85	7,49	21	7,3	0,24	
271*	Виточки рыбные замоченные (филе минтая)	100	12,61	4,08	8,49	121,20	0,076	0,062	0,30	24,88	162,20	26,62	0,71	
339*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21	
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00	0,14	0,036	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,14	0,029	0,71	3,80	0,14	0,036	0,048	0,25	0,12	0,12	0,32	
ПП	Хлеб пшеничный	47	0,51	0,22	2,06	12,81	0,019	0,014	0,01	5,88	6,06	1,93	0,18	
<i>всего (норма — не менее 350к):</i>			579											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			18,10	11,92	48,16	372,71	0,437	0,262	28,78	95,47	297,41	71,47	2,38	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ПП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,48	33,4	0,04	0,019	4,4	8,56	24	8,32	0,27	
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,45	3,93	10,19	82,00	0,038	0,034	8,23	35,30	42,60	21,00	0,95	
261*	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами (90/90)	180	17,84	10,24	4,95	182,30	0,135	0,135	4,05	54,90	298,10	58,10	1,26	
339*	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00	0,14	0,036	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,17	0,17	0,46	
ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	
ПП	Печенье «Праздничное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	0,53	0,53	
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
<i>всего (норма — не менее 700к):</i>			978											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			26,77	26,07	79,16	659,60	0,631	0,403	47,68	180,86	498,24	134,43	7,27	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,81	4,90	12,74	102,50	0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	26,25	1,19	
261*	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами (100/100)	200	19,80	11,38	5,50	202,50	0,15	0,15	4,50	61,00	331,30	64,50	1,40	
339*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,167	0,133	21,79	44,37	103,90	33,30	1,21	
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00	0,26	0,06	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	36	0,26	0,04	1,30	6,94	0,035	0,027	0,01	11,13	11,49	3,65	0,34	
ПП	Хлеб пшеничный	67	0,96	0,42	3,91	24,30	0,035	0,027	0,01	11,13	11,49	3,65	0,34	
<i>всего (норма — не менее 800к):</i>			935											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			26,63	22,52	58,18	541,94	0,66	0,413	39,42	173,77	500,39	130,12	5,05	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав					Минеральный состав, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
НЕДЕЛЯ: I // ДЕНЬ: СУББОТА															СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА				
* Сборник «Технических нормативов» - Сборник рецептур на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией И.П. Моканьского и В.А. Туганова - М:Делфи плюс, 2016)																			
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																			
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,4	52,4													
322*	Котлеты рубленые из филе куриного	100	18,70	3,93	15,55	171,70	11,67	0,1	0,067	0,168	0,06	2,58	30,48	196,70	42,36				
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06	0,01	0,01	2,58	23,14	12,00	10,40				
390*	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,20	98,80		0,01	0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,017	0,013	0,01	0,01	5,30	5,40	1,72	0,16				
ГП	Хлеб пшеничный	42	0,45	0,20	1,84	11,40		0,02	0,01	0,01	5,00	8,00	5,50	4,50	1,10				
386*	Фрукты по сезону (яблоки, порционные)	50	0,20	0,20	4,90	22,00													
Итого завтрак для возрастной категории 12 лет и старше			28,45	12,70	100,63	629,90	35,67	0,466	0,211	0,2706	103,37	377,58	87,85	7,18					
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																			
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																			
45**	Салат из квашеной капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8		0,012	0,012		6	28,8	18,6	9,6	0,36				
88*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,13	104,8		0,113	0,063	8,25	24,6	66,65	27	1,09					
322*	Котлеты рубленые из филе куриного	120	22,40	4,70	18,70	206,00	14,00	0,12	0,08		16,80	169,40	33,80	1,98					
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06		30,48	196,70	42,36	3,40					
390*	Компот из вишни	200	0,32	0,08	24,20	98,80		0,01	0,01	2,58	23,14	12,00	10,40	0,26					
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	37	0,28	0,04	1,41	7,50		0,28	0,07	0,024	0,10	0,49	0,24	0,64					
ГП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42		0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25					
ГП	Печенье «Раздвинчивное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53					
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30					
Итого обед для возрастной категории 12 лет и старше			37,50	17,94	141,68	881,52	40,75	0,785	0,358	27,35	156,85	507,05	140,76	10,81					

всего (норма — не менее 800к): 1050

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	Фосфор	Магний	Железо		

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник рецептур нормативов - Сборник рецептур на производство для питания детей и дошкольных образовательных организаций (под редакцией М.П. Морозовой и В.А. Гусельника - М:Делфи плюс, 2016)

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	6*	Масло (подсолн.)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,002	0,024	0,05	0,11	4,80	6,00	5,30	0,04	
	7*	Сыр (поплавим)	20	4,64	5,10	72,00	52,00	0,013	0,067	0,15	1,76	100,00	7,07	0,20			
	182*	Каша вязкая (овсяная «Греческая») на молоке с маслом сливочным и сахаром (200/5 масло сл/5 сах)	210	5,39	6,38	32,02	207,00	20,00	0,14	0,04		25,00	144,40	56,20	1,56		
	416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,21	0,10	0,27	0,11			
	ПП	Хлеб пшеничный	31	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11			
ПП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012		6,67	20,70	4,60	0,48			
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			520	16,46	33,09	67,87	644,80	178,93	0,365	0,372	1,75	368,46	399,28	90,50	3,14		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	6*	Масло (подсолн.)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,002	0,024	0,05	0,11	4,80	6,00	5,30	0,15	
	7*	Сыр (поплавим)	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	75,00	5,30	0,15			
	426*	Вареники с картофелем со сметаной (180/30)	210	10,89	9,31	53,54	220,2	13,7	13,08	9,08	12,77	48,9	147,5	31,72	1,91		
	416*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	24,4	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	20	0,14	0,029	0,71	3,80	0,14	0,036	0,048	0,25	0,12	0,32	0,12			
	ПП	Хлеб пшеничный	39	0,56	0,24	2,27	14,13	0,021	0,016	0,01	6,48	6,69	2,13	0,20			
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			504	19,33	32,01	74,36	543,03	157,10	13,313	9,396	14,48	344,43	360,04	60,57	3,10		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																	
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57*	Икра рыбная консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	0,03	4,5	2,4	23	9	0,42			
	87*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,182	0,058	4,65	30,50	69,74	28,20	1,62			
	317*	Пыленок-бройлер отварной	100	21,10	13,60	206,70	20,00	0,033	0,133		39,00	143,00	20,00	1,80			
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	20,00	0,06	0,03		5,00	38,20	21,80	1,14		
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00		0,20	0,05	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27			
ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	6,67	20,70	4,60	0,48				
ПП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012		6,67	20,70	4,60	0,48			
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			816	34,70	28,83	75,33	701,60	42,53	0,541	0,334	11,99	126,84	308,08	88,86	6,51		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	87*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	0,228	0,073	5,81	38,13	87,18	35,25	2,03			
	317*	Пыленок-бройлер отварной	90	19,00	12,24	33,52	186,00	0,03	0,12		35,10	128,70	18,00	1,62			
	219*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,78	5,20	204,10	23,87	0,072	0,036		5,97	45,59	26,02	1,36			
	412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00		0,19	0,05	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32		
	ПП	Хлеб ржаной-пшеничный	26	0,15	0,03	0,94	5,00	0,026	0,019	0,02	7,99	8,20	2,62	0,23			
	ПП	Хлеб пшеничный	64	0,68	0,30	2,80	17,50	0,026	0,019	0,02	7,25	22,50	5,00	0,53			
ПП	Печенье «Разноцветное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013		7,25	22,50	5,00	0,53			
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			837	34,01	27,32	79,79	703,40	44,62	0,566	0,308	8,66	107,30	296,50	89,25	6,51		

Прием 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	Фосфор	Магний	Железо

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мухомановой и В.А. Трушина. - М:Делфи плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК* (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	251*	Запеканка из творога со ступеными молочком (180/30)	210	36,83	25,31	36,02	518,70	155,40	0,11	0,55	0,50	309,30	441,60	46,62	1,45
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,048	0,14	0,038	0,33	0,048	0,25	0,12	0,32
	ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	0,03	3,75	3,87	1,23	0,11
	411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	0,03	10,00	2,50	1,30	1,30	0,28	0,28
420*	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	0,15
<i>всего (порция — не менее 500к):</i>			599						0,322	0,857	1,59	503,10	583,22	70,27	2,31
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			41,71	29,25	54,03	645,70	185,40	0,322	0,857	1,59	503,10	583,22	70,27	2,31	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	291*	Соусики мясные отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,5	0,095	0,075	0,33	17,5	79,5	10	0,9	0,9
	229*	Омлет натуральный (180/5место)	185	16,37	29,30	3,29	341,70	415,7	0,11	0,67	0,33	136,68	301,70	22,64	3,35
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,05	0,03	0,05	0,24	0,11	0,24	0,11	0,30
	ПП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,40	8,75	0,013	0,01	0,011	4,00	4,13	1,30	0,12	0,12
411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	0,03	10,00	2,50	1,30	1,30	0,28	0,28	
<i>всего (порция — не менее 550к):</i>			475						0,338	0,785	0,37	168,23	388,07	35,35	4,95
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			22,41	41,44	15,56	524,55	415,70	0,338	0,785	0,37	168,23	388,07	35,35	4,95	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	88*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	53,32	21,6	0,87	0,87	
	271*	Котлеты рыбные (минтай) запеченные(с молоком)	100	13,3	4,7	9,59	133,8	26,25	0,088	0,1	0,43	53,38	183,5	30	0,74	
	136*	Картофель отварной	185	3,64	4,98	28,74	174,30	23,87	0,19	0,119	26,23	19,33	99,66	36,64	1,62	
	411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	0,03	10,00	2,50	1,30	1,30	0,28	0,28	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	29	0,21	0,03	1,04	5,58	0,21	0,05	0,072	0,36	0,18	0,18	0,48	0,48	
	ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	0,27	
	420*	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15	0,15
	ПП	Печенье «Настро»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012	6,67	20,70	4,60	0,48	0,48	
	386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,024	0,016	8,00	12,80	8,80	7,20	1,76	1,76	
	<i>всего (порция — не менее 700к):</i>			1010						0,708	0,63	42,35	310,73	512,93	125,41	6,65
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			26,52	19,85	96,09	670,38	82,65	0,708	0,63	42,35	310,73	512,93	125,41	6,65		

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	57*	Икра кабачковая консервированная	45	0,54	2,12	3,47	31,7	0,015	0,023	3,38	18	17,2	6,75	0,32	0,32	
	88*	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,13	104,8	0,113	0,063	8,25	24,6	66,65	27	1,09	1,09	
	271*	Котлеты рыбные (минтай) запеченные(с молоком)	120	15,96	5,64	11,51	160,6	31,5	0,11	0,12	0,52	64,1	220,2	36	0,89	
	136*	Картофель отварной	185	3,64	4,98	28,74	174,30	23,87	0,19	0,119	26,23	19,33	99,66	36,64	1,62	
	411*	Чай с сахаром (180/10 сах)	190	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	0,03	10,00	2,50	1,30	1,30	0,28	0,28	
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	32	0,24	0,04	1,20	6,40	0,24	0,06	0,024	0,08	0,42	0,20	0,20	0,27	
	ПП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25	0,25	
	420*	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,072	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	0,18
	ПП	Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38	0,38	
	<i>всего (порция — не менее 800к):</i>			1088						0,784	0,725	39,69	366,21	593,99	139,60	5,28
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			30,01	23,17	94,73	704,62	93,15	0,784	0,725	39,69	366,21	593,99	139,60	5,28		

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

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мокриной и В.А. Трушвиной. - М.: ДеЛи, январь, 2016г.)

*Секция рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных образовательных учреждениях (под общей редакцией В.Т. Даниловой)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
45**	Салат из квашеной капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,6	0,012	0,012	6	28,8	18,6	9,6	0,36
299*	Шницель рубленый (свинина)	95	9,96	29,3	14,13	360	25,9	0,41	0,124	0,14	38,8	118,1	24,4	1,47
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,51	4,35	40,05	225,00	20,00	0,14	0,05	0,05	25,40	163,90	35,30	2,84
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,03	0,015	0,03	0,05	0,05	0,24	0,11	0,30
ПП	Хлеб пшеничный	37	0,40	0,18	1,62	10,10	0,15	0,011	0,011	0,01	4,60	4,77	1,52	0,14
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,02	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	0,36
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			18,49	33,93	83,28	714,20	46,50	0,719	0,228	6,51	126,29	319,47	76,33	6,23

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
57*	Икра кабачковая консервированная	45	0,54	2,12	3,47	31,7	0,015	0,023	3,88	18	17,2	6,75	0,52	0,36
299*	Шницель рубленый (свинина)	105	11,1	32,6	15,7	400	0,45	0,138	0,15	43,13	131,3	27,1	1,64	0,96
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06	30,48	196,70	42,36	3,40	2,16
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,42	0,06	0,33	0,16	0,42	0,16
ПП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,16	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15	0,36
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	0,36
ПП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012	6,67	20,70	4,60	0,48	0,36
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	90	0,36	0,36	8,82	39,60	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98	0,36
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше			22,55	43,99	119,84	962,40	55,28	0,886	0,311	12,90	146,38	395,15	96,11	9,51

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	0,02	0,02	30	48	31	16	0,6	0,36
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/Сметана)	205	1,45	3,93	10,19	82,00	0,038	0,034	8,23	35,50	42,60	21,00	0,95	0,36
299*	Шницель рубленый (свинина)	95	9,96	29,3	14,13	360	25,9	0,41	0,124	0,14	38,8	118,1	24,4	1,47
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,51	4,35	40,05	225,00	20,00	0,14	0,05	0,05	25,40	163,90	35,30	2,84
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	29	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,25	0,64	0,36
ПП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27	0,36
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	0,36
ПП	Печенье «Нектар»	46	3,46	6,90	32,20	207,00	5,06	0,036	0,024	13,34	41,40	9,20	0,96	0,36
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,36
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			25,03	43,38	138,88	1069,40	51,96	0,994	0,365	46,74	214,38	431,44	123,44	11,05

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
45**	Салат из квашеной капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8	0,6	0,012	0,012	6	28,8	18,6	9,6	0,36
63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/Сметана)	255	1,81	4,90	12,74	102,50	0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	26,25	1,19	0,36
299*	Шницель рубленый (свинина)	105	11,1	32,6	15,7	400	28,75	0,45	0,138	0,15	43,13	131,3	27,1	1,64
179*	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,80	5,22	48,06	270,00	24,00	0,168	0,06	30,48	196,70	42,36	3,40	2,16
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076	0,024	0,10	0,52	0,26	0,68	0,36
ПП	Хлеб пшеничный	68	0,76	0,33	3,09	19,42	0,03	0,021	0,024	8,88	9,16	2,91	0,25	0,36
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	0,36
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32	0,36
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			23,49	43,43	113,77	941,82	53,35	1,028	0,363	22,82	194,01	429,99	119,28	9,96

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	Фосфор	Магний	Железо		

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией Н.П. Моргановой и В.А. Тугариной - М:Делта плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
55*	Икра свекольная	70	1,65	3,22	8,60	70,10	0,02	0,027	4,70	26,77	42,55	20,74	1,24
317*	Окорочок крупный отварной	100	21,10	13,60	206,70	20,00	0,033	0,133	39,00	143,00	20,00	1,80	
179*	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248,00	0,25	0,12	15,90	210,10	140,00	4,80	
414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,10	0,04	0,21	0,10	0,27
ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
Итого завтрак для возрастной категории 7-11 лет			34,90	23,37	64,68	627,20	0,475	0,459	5,88	198,66	484,73	194,67	8,34
<i>всего (норма — не менее 500к):</i>													
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)													
55*	Икра свекольная	90	2,12	4,14	11,10	90,10	0,026	0,035	6,05	34,40	54,70	26,67	1,59
317*	Окорочок крупный отварной	100	21,10	13,60	206,70	20,00	0,033	0,133	39,00	143,00	20,00	1,80	
179*	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	0,3	0,144	19,10	252,10	168,00	5,76	
414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,07	0,36	0,18	0,47	
ГП	Хлеб пшеничный	50	0,71	0,31	2,87	17,86	0,026	0,019	0,01	8,17	8,44	2,69	0,25
Итого завтрак для возрастной категории 7-11 лет			37,62	27,68	77,14	708,76	0,635	0,523	7,23	213,94	539,60	230,14	9,99
<i>всего (норма — не менее 550к):</i>													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
55*	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	0,029	0,039	6,72	38,24	60,79	29,63	1,77
82*	Расоленный ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,68	4,1	13,27	96,6	0,078	0,048	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78
317*	Окорочок крупный отварной	100	21,10	13,60	206,70	20,00	0,033	0,133	39,00	143,00	20,00	1,80	
179*	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	5,98	39,81	248,00	0,25	0,12	15,90	210,10	140,00	4,80	
414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	0,28	0,05	1,37	7,25	0,28	0,069	0,10	0,47	0,24	0,62	
ГП	Хлеб пшеничный	61	0,65	0,28	2,66	16,65	0,024	0,018	0,02	7,61	7,86	2,50	0,22
ГП	Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	0,38	
Итого обед для возрастной категории 7-11 лет			38,67	33,72	96,20	843,70	0,748	0,576	13,94	240,43	576,98	229,29	10,49
<i>всего (норма — не менее 700к):</i>													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
ГП	Горошек зеленый консервированный	60	1,79	3,1	3,72	50,1	0,06	0,029	6,6	12,84	36	12,48	0,41
82*	Расоленный ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,1	5,13	16,59	120,8	0,098	0,06	7,54	26,5	71,95	25,9	0,98
317*	Окорочок крупный отварной	100	21,10	13,60	206,70	20,00	0,033	0,133	39,00	143,00	20,00	1,80	
179*	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	0,3	0,144	19,10	252,10	168,00	5,76	
390*	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,008	1,72	14,48	4,40	3,60	0,94
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	
ГП	Хлеб пшеничный	62	0,66	0,28	2,70	16,90	0,024	0,018	0,02	7,73	7,99	2,54	0,22
ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026	14,50	45,00	10,00	1,06	
386*	Фрукты по сезону (яблоки, порционные)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
Итого обед для возрастной категории 12 лет и старше			40,67	38,44	140,86	1075,60	0,888	0,511	26,88	151,85	573,03	252,67	14,23
<i>всего (норма — не менее 800к):</i>													

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)													
ГП	Горошек зеленый консервированный	60	1,79	3,1	3,72	50,1	0,06	0,029	6,6	12,84	36	12,48	0,41
82*	Расоленный ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,1	5,13	16,59	120,8	0,098	0,06	7,54	26,5	71,95	25,9	0,98
317*	Окорочок крупный отварной	100	21,10	13,60	206,70	20,00	0,033	0,133	39,00	143,00	20,00	1,80	
179*	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	0,3	0,144	19,10	252,10	168,00	5,76	
390*	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,008	1,72	14,48	4,40	3,60	0,94
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	
ГП	Хлеб пшеничный	62	0,66	0,28	2,70	16,90	0,024	0,018	0,02	7,73	7,99	2,54	0,22
ГП	Печенье «Праздничное»	50	3,50	8,50	34,00	230,00	0,04	0,026	14,50	45,00	10,00	1,06	
386*	Фрукты по сезону (яблоки, порционные)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
Итого обед для возрастной категории 12 лет и старше			40,67	38,44	140,86	1075,60	0,888	0,511	26,88	151,85	573,03	252,67	14,23
<i>всего (норма — не менее 800к):</i>													

Приним 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	Фосфор	Магний

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10

* Сборник «Технических нормативов» - Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мордасовой и В.А. Трунгана. - М: Дельта плюс. 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
321*	Плов из шпинатка-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	54,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36
ПП	Хлеб дражно-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,01	0,04	0,21	0,10	0,10	0,27
ПП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	0,11
419*	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19
ПП	Печенье «Нектар»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012	6,67	20,70	4,60	4,60	0,48
всего (норма — не менее 500г): 489														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет 30,33 27,63 67,22 639,90 94,53 0,29 0,466 3,09 287,81 417,68 84,63 3,41														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
45**	Салат из кашеной капусты	50	0,9	0,05	1,5	11,5	0,5	0,01	0,01	15	24	15,5	8	0,3
321*	Плов из шпинатка-бройлера (100/170)	270	25,52	21,53	45,16	475,90	60,75	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66
ПП	Хлеб дражно-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,22	0,054	0,02	0,07	0,38	0,38	0,19	0,49
ПП	Хлеб пшеничный	45	0,48	0,21	1,97	12,30	0,018	0,014	0,02	5,60	5,80	1,85	0,17	0,17
390*	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,008	1,72	1,48	4,40	3,60	3,60	0,94
ПП	Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	3,60	0,38
всего (норма — не менее 550г): 606														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше 28,18 24,69 86,00 680,45 63,23 0,34 0,245 17,44 106,24 292,98 75,97 4,94														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	0,035	32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	0,51
91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (200/Смет)	205	1,68	2,69	9,7	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	41,9	16	0,65	0,65
321*	Плов из шпинатка-бройлера (90/150)	240	22,68	19,14	40,14	423,00	54,00	0,06	0,135	0,62	50,55	222,80	52,20	2,36
ПП	Хлеб дражно-пшеничный	26	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,33	0,33	0,16	0,42	0,42
ПП	Хлеб пшеничный	52	0,75	0,32	3,03	18,80	0,028	0,021	0,01	8,63	8,90	2,84	0,26	0,26
419*	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	85	0,34	0,34	8,33	37,40	0,026	0,017	8,30	13,60	9,35	7,65	1,87	1,87
всего (норма — не менее 700г): 888														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет 32,53 32,48 80,23 743,40 98,40 0,475 0,577 48,64 335,79 480,99 120,51 6,26														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
21*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	0,035	32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	0,51
91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (250/Смет)	255	2,1	3,36	12,14	87,3	0,08	0,053	5,75	23,5	52,4	20	0,82	0,82
321*	Плов из шпинатка-бройлера (100/170)	270	25,52	21,53	45,16	475,90	60,75	0,068	0,15	0,70	56,87	250,70	58,73	2,66
394*	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12	1,12
ПП	Хлеб дражно-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,57	0,29	0,29	0,75	0,75
ПП	Хлеб пшеничный	67	0,96	0,42	3,91	24,30	0,035	0,027	0,01	11,13	11,49	3,65	0,34	0,34
419*	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	38,00	0,08	0,28	2,46	226,80	170,10	26,50	0,19
ПП	Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009	5,22	16,20	3,60	3,60	0,38
386*	Фрукты по сезону (яблоки порционные)	95	0,38	0,38	9,30	41,80	0,029	0,019	9,50	15,20	10,50	8,56	2,10	2,10
всего (норма — не менее 800г): 1200														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 37,49 38,43 80,23 743,40 98,40 0,475 0,577 48,64 335,79 480,99 120,51 6,26														

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продовольство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мухоморова и В.А. Гусельяна, - М: ДеЛи плюс, 2016)

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	231*	Запеканка из творога со стученым молоком (180/30)	210	36,83	23,31	36,02	518,70	153,40	0,11	0,55	0,50	309,30	441,60	46,62	1,45
	412*	Чай с лимонном	197	0,12	0,02	10,20	41,00		0,22	0,054	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75		0,22	0,054		0,07	0,38	0,19	0,49
	ПП	Хлеб пшеничный	37	0,40	0,18	1,62	10,10		0,015	0,011	0,01	4,60	4,77	1,52	0,14
	ПП	Печенье «Палач»	48	2,88	6,72	33,60	206,40	5,28	0,038	0,024		13,92	43,20	9,60	1,00
		<i>всего (норма — не менее 550г!)</i>		515											
		ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		40,45	32,27	82,53	781,95	160,68	0,583	0,639	3,34	340,69	493,95	60,13	3,40

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ПП	Квашеная консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	1	0,01	0,026	2,4	21	20,5	6,5	0,18
	63*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/сметана)	235	1,81	4,90	12,74	102,50		0,048	0,043	10,29	44,38	53,25	26,25	1,19
	291*	Соусы мясные отварные	100	11	23,9	0,4	261		0,19	0,15		35	159	20	1,8
	220*	Макароны отварные с сыром	180	10,05	9,25	28,60	237,60	64,80	0,063	0,063	0,13	95,40	110,20	28,90	1,36
	412*	Чай с лимонном	197	0,12	0,02	10,20	41,00		0,28	0,07	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
	ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	37	0,28	0,04	1,41	7,50		0,28	0,07		0,10	0,49	0,24	0,64
ПП	Хлеб пшеничный	69	0,98	0,42	3,96	24,60		0,036	0,027	0,01	11,28	11,65	3,70	0,35	
ПП	Печенье «Палач»	48	2,88	6,72	33,60	206,40	5,28	0,038	0,024		13,92	43,20	9,60	1,00	
386*	Фрукты по сезону (яблоки, порционные)	110	0,44	0,44	10,78	48,40		0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42	
		<i>всего (норма — не менее 800г!)</i>		1046											
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		28,66	45,89	107,29	958,00	71,08	0,698	0,425	26,66	251,48	414,39	107,29	9,26

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	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	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) 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) — 20% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	15.4	15.8	67	470	140	0.24	0.28	12	220	220	50	2.4
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	24.49	27.62	69.29	599.90	141.49	0.42	0.45	13.40	241.40	382.80	87.50	4.80

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК

	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	Фосфор	Магний	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 (завтрак) — 20% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	18	18.4	76.6	544	180	0.28	0.32	14	240	240	60	3.6
Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	25.48	25.14	79.92	618.10	192.30	1.54	1.12	16.60	261.25	342.56	83.95	5.64

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	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	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) 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 суточной 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	32.72	32.82	124.03	845.15	248.18	0.73	0.49	36.50	443.90	486.50	149.20	8.80

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	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	Фосфор	Магний	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 (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	31.5	32.2	134.1	952	315	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	31.59	32.40	137.50	959.85	319.24	0.88	0.59	35.60	496.60	563.40	162.90	10.03