

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

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					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: 1 // ДЕНЬ: 1

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мухоморова и В.А. Труфанова - М: ДеЛи 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 (180/5яблоко)	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*	Кавказ 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 «Шале»	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>												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
310*	Тельмени мясные отварные со сметаной (180/5яблоко/3яблоко)	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	0,11	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 сах.)	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>												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		19,38	9,21	50,70	363,40	24,15	0,33	0,212	5,39	53,09	163,31	44,74	3,15	

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	35,10	128,70	18,00	1,62		
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		
416*	Кавказ с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	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	0,10	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 «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50		
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		41,32	33,70	104,34	887,20	69,04	0,929	0,646	10,75	276,76	629,32	252,44	11,31	

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 (180/5яблоко/3яблоко)	215	18,66	8,83	33,82	289,60	0,16	0,163	0,35	31,29	148,40	37,60	1,36	
416*	Кавказ с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,90	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	0,14	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 «Шале»	24	1,44	3,36	16,80	103,20	0,019	0,012	6,96	21,60	4,80	0,50		
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		31,99	25,00	96,32	740,75	51,19	0,938	0,602	13,36	270,16	423,09	114,31	6,15	

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2
 * Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Усмановой и В.А. Тучманки. - М: ДеЛи плюс, 2016)

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА													
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления 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
319*	Птица тушенная 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	0,05	0,24	0,11	0,30	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
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	6,68

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления 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
319*	Птица тушенная 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	0,06	0,33	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 «Цветик-семицветик»	36	1,80	5,40	24,80	154,80	0,028	0,018	10,44	32,40	7,20	7,20	0,76
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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления 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
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 тушенная 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
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			20,66	20,04	54,61	483,00	0,488	0,551	25,80	317,71	400,33	123,99	5,60

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше													
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления 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
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 тушенная 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 «Разноцветное»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	7,25	22,50	22,50	5,00	0,53
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			26,82	29,11	87,21	721,40	0,786	0,686	36,70	390,21	502,15	153,48	8,46

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3 **СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА**

Сбалансированный рацион питания - *Объем рецептур на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (по рецептурам М.П. Мокшанова и М.П. Давыдова)
 **Сухой, растительный белок и углеводный белок для приготовления обогащенного питания при обогатривании детских каш (по рецептурам В.Т. Давыдова)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
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	10,53	31,06	15,26	383,20	28,50	0,43	0,13	0,14	40,70	124,80	25,80	1,57
219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	20,00	0,06	0,03	0,02	5,00	38,20	21,80	1,14
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,12	0,04	0,21	0,10	0,27	0,04
ТП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,12	0,009	0,012	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11
418*	Сок фруктовый (абсолютный)	200	1,00		20,20	84,40		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет			18,73	35,64	66,42	663,80	49,10	0,656	0,23	10,15	92,29	190,68	66,53	6,25

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	1	0,02	0,02	30	48	31	16	0,6
304*	Тертый мясной (свинина) с соусом сметанным с томатом №373 (100/60)	160	11,93	13,37	15,61	230,40	54,40	0,075	0,117	1,09	38,61	135,50	29,30	1,22
219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	20,00	0,06	0,03	0,02	5,00	38,20	21,80	1,14
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,12	0,02	0,10	0,49	0,25	0,64
ТП	Хлеб пшеничный	49	0,52	0,23	2,14	13,40	0,52	0,015	0,02	0,12	6,30	2,00	2,00	0,18
418*	Сок фруктовый (абсолютный)	200	1,00		20,20	84,40		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ТП	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 12 лет и старше			22,95	21,56	85,72	633,20	77,93	0,505	0,287	35,11	118,50	246,19	81,95	7,06

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	1	0,02	0,02	30	48	31	16	0,6
91*/128*	Суп картофельный с квасцами со сметаной (200/5смет)	205	1,68	2,69	9,7	69,8	6,4	0,064	0,042	4,6	18,78	41,9	16	0,65
299*	Шницель рубленый (свинина)	95	10,53	31,06	15,26	383,20	28,50	0,43	0,13	0,14	40,70	124,80	25,80	1,57
219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	20,00	0,06	0,03	0,02	5,00	38,20	21,80	1,14
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,12	0,07	0,35	0,17	0,46	0,07
ТП	Хлеб пшеничный	53	0,76	0,33	3,09	19,20	0,76	0,028	0,021	0,01	8,80	9,09	2,89	0,27
418*	Сок фруктовый (абсолютный)	200	1,00		20,20	84,40		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			21,65	38,57	79,51	756,00	55,90	0,824	0,312	38,75	135,55	259,34	90,66	7,49

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	0,6	0,012	0,012	6	28,8	18,6	9,6	0,36
91*/128*	Суп картофельный с квасцами со сметаной (250/5смет)	255	2,1	3,36	12,14	87,3	8	0,08	0,053	5,75	23,5	52,4	20	0,82
304*	Тертый мясной(говядина) с соусом сметанным с томатом №373 (100/60)	160	11,93	13,37	15,61	230,40	54,40	0,075	0,117	1,09	38,61	135,50	29,30	1,22
219*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/5масло)	185	6,78	5,20	32,52	204,10	23,87	0,072	0,036		5,97	45,59	26,02	1,36
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	40				25,00	0,036	0,027	0,01	11,44	11,82	3,76	0,35	0,35
ТП	Хлеб пшеничный	70	0,99	0,43	4,02	25,00	0,009	0,009	0,02	2,32	20,83	10,80	9,36	0,23
390*	Компот из вишни	180	0,29	0,07	21,78	88,90		0,02	0,013	7,25	22,50	5,00	5,00	0,53
ТП	Печенье «Президент»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,026	0,017	8,50	13,60	9,35	7,65	1,87
386*	Фрукты по сезону(абсолют порционные)	85	0,34	0,14	8,33	37,40								
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			25,36	27,08	113,20	801,90	89,62	0,33	0,284	23,67	150,00	306,56	110,69	6,74

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

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Монахова и В. А. Трубина, - М:Деловые книги, 2016)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
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-фронтера (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	25,00	101,70	0,002	0,001	0,36	28,64	13,86	5,40	1,12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,05	0,75	4,00	0,15	0,038	0,05	0,26	0,13	0,34	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
		<i>всего (порция — не менее 500г):</i>											
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		3441	22,38	72,68	589,85	54,00	0,241	0,205	20,46	105,64	257,62	59,63	4,25

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
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-фронтера (100/170)	270	25,52	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	25,00	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	0,33	0,16	0,42	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
		<i>всего (порция — не менее 250г):</i>											
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

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет											
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*	Расоольник 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-фронтера (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	25,00	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	0,35	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
ГП	Печенье «Бразильское»	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
		<i>всего (порция — не менее 500г):</i>											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		3103	37,60	135,33	1007,50	59,50	0,465	0,336	49,47	177,09	387,27	115,54	8,76

ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											
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*	Расоольник 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-фронтера (100/170)	270	25,52	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	25,00	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 «Бразильское»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	0,02	0,013	0,01	7,25	22,50	5,00	0,53
420*	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	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
		<i>всего (порция — не менее 800г):</i>											
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 рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией: М.П. Моргановой и В.А. Тутельной - М:Делфи 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			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	0,03	0,04	0,10	0,21	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 «Школа»	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 (порция — не менее 300г):</i>			551	17,55	59,27	434,17	0,4397	0,236	23,67	90,92	285,70	68,18	3,10	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
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			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	0,25	0,12	0,32	
ПП	Хлеб пшеничный	47	0,51	0,22	2,06	12,81	0,019	0,014	0,01	3,88	6,06	1,93	0,18	
<i>всего (порция — не менее 350г):</i>			579	18,10	59,27	434,17	0,437	0,262	28,78	95,47	297,41	71,47	2,98	
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше														

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
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			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	0,07	0,35	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	0,013	0,013	7,25	22,50	5,00	5,00	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 (порция — не менее 700г):</i>			978	26,77	26,07	79,16	0,631	0,403	47,68	180,86	498,24	134,43	7,27	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет														

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			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	0,07	0,35	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	0,013	0,013	7,25	22,50	5,00	5,00	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 (порция — не менее 700г):</i>			978	26,77	26,07	79,16	0,631	0,403	47,68	180,86	498,24	134,43	7,27	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше														

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			2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	36	0,26	0,04	1,30	6,94	0,26	0,06	0,09	0,09	0,45	0,22	0,59	
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 (порция — не менее 800г):</i>			935	26,63	22,52	58,18	0,66	0,413	39,42	173,77	500,39	130,12	5,05	
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше														

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества/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 рецептов на продукты для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Копыловой и В.А. Тугарины - М:Делфи плюс, 2016)																				
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																				
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				21*	Салат из белокачанной 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		14,00	141,17	28,17	1,65					
	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 ржаной-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60		0,14	0,03		0,05	0,24	0,11	0,30					
	ГП	Хлеб пшеничный	42	0,45	0,20	1,84	11,40		0,017	0,013		0,01	5,30	5,40	1,72	0,16				
	386*	Фрукты по сезону (яблоки, порционные)	50	0,20	0,20	4,90	22,00		0,02	0,01		5,00	8,00	5,50	4,50	1,10				
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше						28,45	12,70	100,63	628,90	35,67	0,466	0,211	27,06	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 капустной капусты	60	1,08	0,06	1,8	13,8										
	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 ржаной-пшеничный	37	0,28	0,04	1,41	7,50		0,28	0,07		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 «Праздничное»	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			
<i>всего (норма — не менее 800ккал): 1050</i>																				

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	Фосфор	Магний	Железо		

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6 * Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Моргановой и В.А. Тугалына. - М:Делфи плюс, 2016)

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

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
6*	Масло (подсолн.)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,002	0,024	0,11	132,00	4,80	6,00	0,04
7*	Сыр (попшамп)	20	4,64	5,10	72,00	52,00	0,013	0,067	0,15	176,00	100,00	7,07	0,20	
182*	Каша ячневая (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*	Кавео 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 ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,04	0,27	0,04	0,21	0,10	0,27
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

всего (норма — не менее 500г):

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет												
6*	Масло (подсолн.)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00	0,002	0,024	0,11	132,00	4,80	6,00	0,04
7*	Сыр (попшамп)	15	3,48	4,43	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	102,00	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*	Кавео 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 ржано-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

всего (норма — не менее 500г):

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления 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	2,4	23	9	0,42	
87*	Суп картофельный с порохом	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	3,90	143,00	20,00	1,80		
219*	Макаронные изделия отварные с маслом (150/5масло)	155	5,68	4,36	27,25	171,00	0,06	0,03	2,83	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	0,07	12,80	4,00	2,20	0,32	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,028	0,021	0,01	0,07	0,35	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 «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

всего (норма — не менее 700г):

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
87*	Суп картофельный с порохом	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	3,51	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	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	
412*	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,20	41,00	0,19	0,05	0,06	12,80	4,00	2,20	0,42	
ПП	Хлеб ржано-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	7,99	8,20	2,62	0,23	
ПП	Печенье «Ираидино»»	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

всего (норма — не менее 800г):

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
				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

*Сведения рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при коллективных жилых домах (по общему разделу В.Т. Лапиной)

Сведения технических нормативов – Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (по разделу М.П. Мотыгина и В.А. Трунина - М: ДеЛи-инфо, 2016г)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
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	135	6,51	4,35	40,05	225,00	20,00	0,14	0,05	25,40	163,90	35,30	2,84	0,30
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,03	0,014	0,03	0,05	0,24	0,11	0,11	0,30
ТП	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	0,30
394*	Компот из сухих 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
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
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
57*	Икра кабачковая консервированная	45	0,54	2,12	3,47	31,7	0,015	0,023	3,58	18	17,2	6,75	0,32	0,32
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	0,42
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00	0,05	0,019	0,05	0,06	0,33	0,16	0,42	0,15
ТП	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	0,15
394*	Компот из сухих 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
ТП	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	0,48
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	1,98
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
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
45**	Салат из квашеной капусты	100	1,8	0,1	3	23	0,02	0,02	30	48	31	16	0,6	0,6
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	0,95
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	25,40	163,90	35,30	2,84	0,30
ТП	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	0,64
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	0,27
394*	Компот из сухих 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
ТП	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	0,96
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	2,20
Итого ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет			25,03	43,38	138,88	1069,40	51,96	0,994	0,365	48,74	214,58	431,44	123,44	11,05
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	0,6	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	41,38	53,25	26,25	1,19	1,19
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	0,42
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00	0,30	0,076	0,10	0,52	0,26	0,26	0,68	0,68
ТП	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
394*	Компот из сухих 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	1,32
Итого ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше			25,49	43,43	113,77	941,82	53,35	1,028	0,363	22,82	194,01	429,99	119,28	9,96

Принем пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	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. Морозовой и В.А. Тугариной - М: ДеЛин плюс, 2016)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		55*	Икра свекольная	70	1,65	3,22	8,60	70,10	20,00	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	0,12	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	0,12	1,17	113,20	81,00	12,60	4,80	
	414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,12	0,03	0,10	0,04	0,21	0,10	0,27	
	ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	ТП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,12	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
				<i>всего (норма — не менее 500к):</i> 551												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет				34,90 23,37 64,68 627,20 58,00 0,475 0,459 5,88 198,66 480,73 194,67 8,34												
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		55*	Икра свекольная	90	2,12	4,14	11,10	90,10	20,00	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	0,144	1,17	113,20	81,00	12,60	4,80	
	179*	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,63	7,18	47,77	297,60	0,3	0,144	0,14	1,17	113,20	81,00	12,60	4,80	
	414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	0,052	0,18	0,07	0,36	0,18	0,47	
	ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50	0,21	0,052	0,019	0,01	8,17	8,44	2,69	0,25	
	ТП	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		
				<i>всего (норма — не менее 550к):</i> 627												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше				37,62 27,68 77,14 708,76 62,00 0,635 0,523 7,23 213,94 539,60 230,14 9,99												

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		55*	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,33	100,10	20,00	0,029	0,039	6,72	38,24	60,79	29,63	1,77
	82*	Расоляник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,68	4,1	13,27	96,6	0,078	0,048	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	0,133	0,133	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	0,12	1,17	113,20	81,00	12,60	4,80	
	414*	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	0,04	1,17	113,20	81,00	12,60	4,80	
	ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	29	0,28	0,05	1,37	7,25	0,28	0,069	0,018	0,10	4,10	4,47	0,24	0,62	
	ТП	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		
	ТП	Печенье «Цветик-семицветик»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	0,014	0,009	0,02	5,22	16,20	3,60	0,38		
				<i>всего (норма — не менее 700к):</i> 848												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет				38,67 33,72 96,20 843,70 59,98 0,748 0,576 13,94 240,43 576,98 229,29 10,49												
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ТП	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*	Расоляник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,1	5,13	16,59	120,8	0,098	0,06	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	0,133	0,133	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	0,144	1,17	113,20	81,00	12,60	4,80	
	390*	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,008	0,29	0,071	1,910	252,10	168,00	5,76	
	ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,49	0,25	0,64		
	ТП	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		
	ТП	Печенье «Праздничное»	50	3,30	8,30	34,00	230,00	0,04	0,026	0,04	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	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42	
				<i>всего (норма — не менее 800к):</i> 1052												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше				40,67 38,44 140,86 1075,60 49,50 0,888 0,511 26,88 151,85 573,03 252,67 14,23												

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: 2 // ДЕНЬ: 10

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
321*	Плов из шпината-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
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,12	0,02	0,60	3,20	0,12	0,03	0,01	0,04	0,21	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	
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
ТП	Печенье «Нестле»	23	1,73	3,45	16,10	103,50	2,53	0,018	0,012		6,67	20,70	4,60	0,48
<i>всего (норма — не менее 500г):</i> 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 шпината-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
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,22	0,054	0,02	0,07	0,38	0,19	0,49	
ТП	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	
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	0,94	
ТП	Печенье «Левитик-семшестинье»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38
<i>всего (норма — не менее 550г):</i> 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 белоочичной 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	
91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (200/5смет)	205	1,68	2,69	9,7	69,8	0,064	0,042	4,6	18,78	41,9	16	0,65	
321*	Плов из шпината-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
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	26	0,19	0,03	0,94	5,00	0,19	0,05	0,06	0,33	0,16	0,42		
ТП	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	
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	
<i>всего (норма — не менее 700г):</i> 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 белоочичной 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	
91*/128*	Суп картофельный с клецками со сметаной (250/5смет)	255	2,1	3,36	12,14	87,3	0,08	0,053	5,75	23,5	52,4	20	0,82	
321*	Плов из шпината-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	
ТП	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,34	0,06	1,66	8,75	0,34	0,08	0,12	0,57	0,29	0,29	0,34	
ТП	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	
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
ТП	Печенье «Левитик-семшестинье»	18	0,90	2,70	12,40	77,40	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38
386*	Фрукты по сезону(яблоки порционные)	95	0,38	0,38	9,30	41,80	0,029	0,019	9,30	15,20	10,50	8,56	2,10	
<i>всего (норма — не менее 800г):</i> 1200														
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше 37,49 38,43 127,66 1006,55 108,73 0,675 0,654 51,23 404,85 553,43 141,89 8,87														

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

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов для производства для питания детей в дошкольных образовательных организациях (под редакцией М.П. Мухоморова и В.А.Туганова, - МетДети плюс, 2016)

ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
251*	Запеканка из творога со ступенчатым молоком (180/30)	210	36,83	23,31	36,02	518,70	155,40	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				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	23	0,22	0,04	1,09	5,75	0,22	0,054	0,07	0,38	0,19	0,38	0,19	0,49
ТП	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	0,14
ТП	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
		всего (норма — не менее 550г):												
		515	40,45	32,27	82,53	781,95	160,68	0,483	0,639	3,34	340,69	493,95	60,13	3,40

ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше												
ТП	Кукруза 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*	Соусом мясное отварное	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				2,83	12,80	4,00	2,20	0,32
ТП	Хлеб ржанно-пшеничный	37	0,28	0,04	1,41	7,50		0,28	0,07		0,10	0,49	0,24	0,64
ТП	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
ТП	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
		всего (норма — не менее 800г):												
		1046	28,66	45,89	107,29	958,00	71,08	0,698	0,425	26,66	251,48	414,39	107,29	9,26
		ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше												

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	282.80	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	19.03