



СОЛТАСОВАНО:
Образовательное учреждение:

Ф.И.О. Руководитель:

Подпись руководителя:

И.И. Ибрагимова

Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень-зима 2022г) для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №26, МБОУ СОШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

06.02.2023
МО Туяматсинский район



Директор Автономной некоммерческой организации

«Коминит-Социальный питани»

Н.С. Аюпова

При

№ ре

Масса

белок

жир

углевод

Энергетическая ценность

А, рет. эк. сут

В1, мг/сут

В2, мг/сут

С, мг/сут

Кальций

Магний

Фосфор

Железо

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2

Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углевод	Энергетическая ценность	А, рет. эк. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
306*	Горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	8,40	0,04	0,02	5,82	14,35	12,11	36,80
	Сайда запеченная с картофелем	200	11,50	13,03	19,56	236,00	60,00	0,13	0,13	5,73	76,00	44,70	247,00
ТТК№7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,36	19,64	93,77	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
ПП	Хлеб пшеничный	200	0,67	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,72	32,48	23,44	17,46	0,70
349*	Компот из сухофруктов												
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00
Итого завтрак		24,25		21,75	90,80	652,25	68,40	3,21	14,20	14,27	379,84	102,26	375,40
													4,61

всего (норма — не менее 500г): 520/200

ИТОГО ЗАВТРАК

Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углевод	Энергетическая ценность	А, рет. эк. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,12	4,27	74,22	733,2	0,03	0,03	3,63	13,8	15,6	22,2
ТТК №2	Суп из овощей	200	1,27	11,24	7,45	142,2		0,06	0,048	8,3	31,28	19,6	39,42
293	Удильш из отварной говядины	100	12,8	9,3	2,97	141,75	12	0,03	0,08	0,45	21,9	20,4	93,15
54-2гн	Макаронь отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	180,80	293,00	0,07	0,03	2,01	19,00	18,00	51,00
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,21		0,01	0,01		10,00	7,00	32,50
338*	Трушки свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00
ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00
Итого обед		26,51		33,87	106,52	839,22	1038,20	0,28	0,27	23,39	142,49	120,71	313,49
													9,56

всего (норма — не менее 700г)

ИТОГО ОБЕД

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)		белок	жир	углевод	Энергетическая ценность	А, рет. эк. сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
3*	Вутерброд с сыром 30/5/1/5	50	5,8	8,3	14,83	157	59	0,04	0,07	0,11	139,2	9,45	96
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	52,00	11,20	11,20	20,00
ТТК№25	Чай с молоком	180	1,37	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	30,00	13,86	83,52
Итого полдник		8,07		9,72	30,13	265,90	59,00	0,106	0,244	53,31	169,20	34,51	199,52
													1,12

всего (норма — не менее 300г): 330

ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого завтрак	
57	Икра казачья	60	0,72
279*	Тертель (говядина) 50/40	90	6,10
54-9г	Ратун из овощей	150	2,80
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,40
338*	Апельсины свежие	100	0,90
Итого завтрак		650/200	19,06

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого обед	
70*	Помидоры консервированные	60	0,67
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05
ТТК №5	Калюста тушеная с мясом птицы	200	13,80
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70
54-7гн	Компот из смородины	200	0,30
338*	Яблоки свежие	100	0,40
ПП	Йогурт 2,5% жирности	150	4,20
Итого обед		840/150	27,16

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		Итого полдник	
ПП	Печенье «Праздничное»	30	1,8125
338*	Руши свежие	100	0,40
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80
Итого полдник		330	6,01

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		Итого	
70*	Помидоры консервированные	60	0,67
112*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05
ТТК №5	Калюста тушеная с мясом птицы	200	13,80
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70
54-7гн	Компот из смородины	200	0,30
338*	Яблоки свежие	100	0,40
ПП	Йогурт 2,5% жирности	150	4,20
Итого завтрак + обед + полдник		1500/350	52,23

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		г	М	ж	ср	ст	взр	п	и	ср	взр	п	и	ср	взр	п	и	ср	взр
21*	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,51	0,30	1,55	35,46		0,09	0,01	2,47	14,24	7,99	13,93	0,37					
262*	Сердце говяжье в соусе	90	11,772	8,262	2,565	136,8	23,04	0,243	0,513	1,251	24,777	20,988	163,215	3,564					
54-11*	Картофельное пюре с маслом	150	3,20	5,20	19,80	139,40	23,80	0,12	0,11	10,20	39,00	28,00	84,00	1,03					
П1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75					
П1	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,73	70,32		0,01	0,01	6,00	6,00	4,20	19,50	0,33					
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20					
54-13*н	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54					
ИТОГО ЗАВТРАК			20,04	14,87	70,37	528,44	144,84	0,53	0,73	103,92	120,03	82,59	324,79	8,79					

весов(норма -не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		г	М	ж	ср	ст	взр	п	и	ср	взр	п	и	ср	взр	п	и	ср	взр
54-13	Сыр порцирами	15	3,50	4,40	3,88	53,80	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15					
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,00	0,01	0,02	10,26	10,26	9,05	16,98	0,28					
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,00	0,18	0,06	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64					
280*	Фрикадельки из говядины в соусе	90	7,28	9,60	9,09	154,28	13,98	0,03	0,06	0,23	20,96	12,16	68,22	4,53					
303*	Каша вязкая перловая	150	3,00	4,16	21,36	135,00		0,03	0,02	13,40	12,79	104,84	0,58						
П1	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,01	0,00	6,76	7,06	22,61	0,57					
П1	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,21		0,01	0,01	52,00	10,00	7,00	32,50	0,55					
338*	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	36,00		0,03	0,03	52,00	11,20	11,20	20,00	0,26					
382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48					
П1	Сок яблочный (в промышленной упаковке 0,2л)	200	1,00		20,20	84,80		0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80					
ИТОГО ОБЕД			29,65	28,70	123,03	880,15	77,38	0,40	0,47	72,85	393,74	164,38	507,17	11,83					

весов(норма -не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		г	М	ж	ср	ст	взр	п	и	ср	взр	п	и	ср	взр	п	и	ср	взр
401*	Оладьи с повидлом 130/20	150	10,02	8,57	43,93	371,82	24,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02					
ТТК№16	Кисель из черной смородины	200	0,20	0,10	43,30	122,55	2,45	0,01	0,01	19,20	26,05	6,50	11,00	0,29					
ИТОГО ПОЛДНИК			10,22	8,67	87,23	494,37	26,93	0,21	0,21	19,76	27,55	50,55	175,74	2,31					

весов(норма -не менее 300г):

ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

57	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42	
271*	Коллеты домашние (говядина, свинина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,19	15,83	16,08	107,53	1,72	
54-2гн	Макаронны отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	180,80	293,00	0,07	0,03	2,01	19,00	18,00	51,00	0,89	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,73	70,32	0,00	0,01	0,01	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,30	0,00	0,00	0,03	11,10	2,80	1,40	0,28	
ИТОГО ЗАВТРАК		<i>всего (норма — не менее 500к):</i>		20,12	30,34	67,31	622,71	335,18	0,25	0,18	6,73	84,94	59,49	232,07	4,39

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

70*	огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,06	2,10	13,80	8,40	14,40	0,36		
81*	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73	0,02	0,03	8,74	42,02	18,5	36,88	0,88		
ТТК№7	Салат запеченная с картофелем	200	11,50	13,03	19,56	236,00	60,00	0,13	0,13	5,73	76,00	44,70	247,00	1,30	
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24	0,05	0,02	0,02	13,51	14,11	45,22	1,13		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,21	0,01	0,01	10,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
349*	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,72	32,48	17,46	23,44	0,70		
ПП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	3	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
ИТОГО ОБЕД		<i>всего(норма - не менее 700к):</i>		26,06	24,67	113,27	783,25	60,00	3,25	14,29	29,29	443,81	126,17	428,44	8,12

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)

54-1о	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	122,00	0,04	0,27	0,20	73,33	11,33	135,33	1,40	
54-1лз	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,12	4,27	74,22	733,2	0,03	0,03	3,63	13,8	15,6	22,2	0,672	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,73	70,32	0,00	0,01	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33		
ПП	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	14,00	14,00	14,00	2,52		
ИТОГО ПОЛДНИК		<i>всего (норма - не менее 300к):</i>		12,27	18,39	41,40	379,67	855,20	0,09	0,33	7,83	107,13	45,13	191,03	4,92

ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет

Прием № рецепта Масса бел жи угле Энерг цент А, рет В1, В2, С, Ка, М, Ф Ж

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		54-13	15	3,50	4,40	16,66	53,80	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15
ПП	Сыр полужирный	ПП	150	4,20	3,76	117,00	117,00	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
ПП	Йогурт 2,5 % жирности	ПП	150	11,4	13,05	66,0	288,09	51,1	0,06	0,3	0,29	240,25	32	291	0,86
ПП	ТТК №4 Пудинг творожный (запеченный)	ПП	20	1,50	0,04	11,36	52,00		0,01	0,03	0,20	63,40	6,80	45,80	0,04
ПП	Молоко стуженое	ПП	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,20	0,27	14,73	70,32		0,01	0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
ПП	Хлеб пшеничный	ПП	30	4,08	3,54	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,22	21,34	124,56	0,48
ПП	Какао с молоком	ПП	200												
Итого завтрак			595	28,92	25,42	136,40	751,05	129,50	0,23	0,60	3,09	793,38	106,25	743,58	3,14

всего (норма — не менее 500г):

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		70*	60	0,67	0,07	2,1	12		0,012	0,012	6,3	6	9	21	0,48
ПП	Помидоры консервированные	ПП	200	1,57	2,17	9,69	68,6		0,07	0,044	6,6	21,36	18,22	44,78	0,7
ПП	Суп картофельный с крупой (перловой)	ПП	100	6,78	7,54	8,58	129,09	30,00	0,05	0,06	0,37	21,50	15,00	75,58	0,62
ПП	Фасоль (говядина 55/45)	ПП	150	2,80	7,40	13,60	133,40	309,00	0,07	0,08	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
ПП	Ратун из овощей	ПП	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	ПП	50	3,70	0,45	24,55	117,21		0,01	0,01		10,00	7,00	32,50	0,55
ПП	Хлеб пшеничный	ПП	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
ПП	Яблоки свежие	ПП	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
ПП	Чай с сахаром	ПП	200	5,40	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20
ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	ПП	200												
Итого обед			890/200	23,56	23,39	115,00	769,54	379,00	0,36	0,59	37,14	397,97	141,06	502,21	9,03

всего (норма — не менее 700г):

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)		54-40	150	7,9	6,8	28,6	207,7	33,7	0,05	0,05	0,04	126	11	100	0,77
ПП	Макаронные отварные с сыром	ПП	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,03	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
ПП	Трушки свежие	ПП	200	0,60	0,20	15,20	65,30	98,00	0,01	0,05	80,00	11,00	3,00	3,00	0,54
ПП	Напиток из плодов шиповника	ПП													
Итого полдник			450	8,90	7,30	54,10	320,00	131,70	0,08	0,13	85,04	156,00	26,00	119,00	3,61

всего (норма — не менее 300г):

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет		23,56	23,39	115,00	769,54	379,00	0,36	0,59	37,14	397,97	141,06	502,21	9,03
-------------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--------	------	------	-------	--------	--------	--------	------

Прием пищи	№ рецепту	Наименование блюда	Масса по	белок	жир	углевод	Энергетическая ценность	A, рет.эк	B1, мг	B2, мг	C, мг	Кал	Маг	Фос	Ж
------------	-----------	--------------------	----------	-------	-----	---------	-------------------------	-----------	--------	--------	-------	-----	-----	-----	---

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
57		Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,62	46,50	0,01	0,01	0,04	4,50	24,00	9,00	22,50	0,42
54-10		Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	183,00	0,06	0,4	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,24	6,72	34,16	0,00	0,03	0,02	0,00	9,01	9,41	30,14	0,75
ПП		Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	14,73	70,32			0,01		6,00	4,20	19,50	0,33
ТТКЖ№16		Кисель из черной смородины	200	0,20	0,10	43,30	122,55	2,45	0,01	0,01	19,20	26,05	6,50	11,00	0,29
338*		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗАВТРАК			<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	17,58	21,84	82,47	546,03	185,46	0,14	0,50	34,00	191,06	57,11	295,14	6,09

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
70*		огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	6,00		0,01	0,06	2,10	13,80	8,40	14,40	0,36
ТТКЖ№1		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	11,21	6,45	138		0,05	0,05	12,62	42,8	20,7	39,2	0,68
ТТКЖ№8		Запеканка картофельная с печенью	200	5,06	13,42	32,34	298,75	4089,85	0,29	0,98	6,46	52,35	50,03	248,71	4,43
ПП		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,24		0,05	0,02		13,51	14,11	45,22	1,13
ПП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	24,55	117,21			0,01		10,00	7,00	32,50	0,55
410*		Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	22,67	0,05	0,08	0,03	33,87	14,40	60,13	0,60
ПП		Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
ПП		Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	790/200	6,00	6,40	9,40	120,00		3	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
ИТОГО ОБЕД			<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	25,84	35,55	123,49	950,67	4112,52	3,47	15,22	27,21	420,33	129,64	472,16	11,55

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
401*		Омлет с повидлом 130/20	150	10,02	8,57	43,93	371,82	24,48	0,2	0,2	0,56	1,5	44,05	164,74	2,02
386*		Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,18
ИТОГО ПОЛДНИК			<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	15,82	13,57	51,93	471,82	64,48	0,28	0,54	1,96	241,50	72,05	344,74	2,20

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 (завтрак — 25% от суммарной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	175	0,3	0,35	15	275	275	62,5	3
Итого завтрак (25% от суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	19,88	19,27	79,71	562,00	271,0	0,34	1,77	36	265	87	350	5,0

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная) 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 суммарной 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 суммарной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	28,10	28,20	112,27	835,00	626	1,85	7,70	48	365,00	134	437	9,4

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв/ сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (сумочная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2330	700	1,2	1,4	60	1100	1100	230	12
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (коллаж — 15% от сумочной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,55	11,85	50,25	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
Итого коллики (15% от сумочной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	11,04	11,26	52,36	359,08	138	0,14	0,29	24	157,00	46	217	2,8