



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации «Тюменский центр развития физической культуры и спорта»

«Комитет спортивного питания»

И.В. Сидорова

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Осень 2025) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды (завтрак, обед, полдник)

Основная цель: обеспечить учащихся качественным питанием, соответствующим их возрасту и состоянию здоровья.

Меню составлено на основе рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации и с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Меню составлено на основе рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации и с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

28.07.25

МО Туапсинский округ

Примечание		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Аргет.экв./сут	Витамины			Минеральные вещества,мг/сут		
белок	жир				углеводы	В1,мг/сут	В2,мг/сут			С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1															
Завтрак (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				экск/порция — не менее 250г											
ТТ1	Всугут 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
ТТКС61	Измельчен со ступенчатым молотом 170/50	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
ТТ1	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	1,00	0,06	
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
ИТОГО ЗАВТРАК:				24,03	21,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,56	58,47	279,43	2,43
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				экск/порция не менее 800г											
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73	
ТТК М62	Суп-лапша с вермишель 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	
ТТКС677	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	165,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	
ТТ1	Хлеб диетический	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,09	18,03	18,83	60,28	1,31	
ТТ1	Хлеб диетический	48	3,68	0,43	26,88	120,00	0,00	0,00	0,03	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53	
236**	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85	
231**	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
ТТ1	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
ИТОГО ОБЕД:				34,42	37,03	159,96	1 063,06	255,10	0,42	0,39	46,97	194,01	173,95	444,91	16,53
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				экск/порция — не менее 350г											
143**	Ябло отварное	40	4,30	4,00	0,30	56,60	100,00	0,03	0,18	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	
1*	Бутерброд с маслом сливочным 60/20	80	4,35	13,51	27,50	250,24	73,60	0,06	0,40	0,00	15,46	7,73	41,40	0,65	
ТТКС678	Напиток из лимонника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
231**	Апельсиновый сок	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99	
ИТОГО ПОЛДНИК:				10,27	18,10	59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	86,50	73,16	31,33	142,29	5,17

Примечание		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав			Минеральный состав, мг/сут				
белок					жир		углеводы		А,мг/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
54**	Сухой завтрак	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50		
318**	Фрукты свежие в соеве 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81		
305**	Хлеб пшеничный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62		
111	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	4,12	45,21	1,13		
111	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39		
111	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,60	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26		
231**	Вода	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60		
всего (форма — не менее 550г)			26,85	11,04	122,14	642,44	50,45	0,21	0,20	18,51	79,61	120,70	308,34	5,31		
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
45**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47		
78**	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
ТТЖмк3	Утка из говядины 50/50	100	15,15	15,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30		
207**	Макаронные изделия с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,81	25,14	44,60	1,33		
111	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51		
111	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
261**	Ковбег из свинины с луком	180	0,99	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61		
111	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00		
всего (форма — не менее 800г)			42,30	37,04	143,08	1153,10	347,23	0,45	14,29	27,14	145,44	451,30	9,82			
ИТОГО ОБЕД																
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)																
ТТЖмк6	Горючий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,30	1,70		
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23		
231**	Вода	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	13,00	20,80	11,70	14,30	2,86		
всего (форма — не менее 350г)			6,99	10,32	38,59	355,10	72,90	1,64	0,43	14,11	180,94	20,70	105,30	4,79		
ИТОГО ПОДЛИННИК																

Пример питания		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
					белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПЕДИЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)																
75*	100	Пюре фруктовое	2,37	0,10	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70		
ТТК №72	100	Пюре фруктовое	11,16	14,65	16,67	266,00	22,50	0,07	0,06	0,30	24,88	26,62	162,20	0,71		
210**	180	Пюре фруктовое	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
ТТТ	30	Хлеб пшенично-овсяной	2,40	0,36	14,70	66,60	0,09	0,05	0,03	0,09	13,52	14,12	45,21	1,13		
ТТТ	40	Хлеб пшеничный	3,07	0,36	22,40	100,00	0,09	0,09	0,03	0,09	8,00	5,60	26,00	0,44		
202**	180	Чай с лимоном	0,12	0,01	13,68	55,80	0,00	0,00	0,00	2,50	12,78	2,16	3,96	0,36		
всего (порция — не менее 350г)				630	22,79	21,24	114,85	837,50	81,98	0,32	4,44	30,26	162,77	142,72	371,42	5,55
ИТОГО ЗАВТРАК																
Обед (33% от суточной потребности пищевых веществ)																
54**	100	Пюре фруктовое	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9		
62**	250	Борщ с капустой и картофелем	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23		
ТТК №75	100	Картофель	11,94	10,12	10,93	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01		
307*	180	Картофельная каша	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18		
ТТТ	40	Хлеб пшенично-овсяной	3,20	0,48	19,60	88,80	0,09	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51		
ТТТ	50	Хлеб пшеничный	3,83	0,45	28,00	125,00	0,09	0,09	0,03	0,03	10,00	7,00	32,50	0,55		
ТТК №74	180	Компот из яблок	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32		
231**	100	Рисовая каша	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
всего (порция — не менее 800г)				1000	27,14	22,66	126,66	836,40	206,50	0,37	0,30	51,87	153,38	130,63	376,77	6,69
ИТОГО ОБЕД																
Ужин (43% от суточной потребности пищевых веществ)																
ТТТ	30	Вареное куриное мясо	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТТТ	200	Салат овощной (0,2 в пропаренной упаковке)	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	14,00		
231**	120	Бананы	1,80	0,60	25,20	115,20	0,09	0,05	0,06	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72		
всего (порция не менее 150г)				350	4,30	9,60	63,20	316,20	0,09	0,06	0,07	16,00	23,60	58,40	47,60	2,12
ИТОГО УЖИН																
ПОДАНО (15% от суточной потребности пищевых веществ)																
ИТОГО ПОДАНО																

Пример меню	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
22***	Салат из свежих овощей (капуста, помидоры, огурцы)	100	1,09	6,04	3,77	71,00	0,00	0,03	0,04	13,21	25,42	18,53	35,62	0,66	
ТТКС№7	Колбаса Куриная	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	13,96	20,93	143,76	3,60	
207***	Макаронные отходы с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,31	1,13	
ТТ1	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,32	19,60	87,50	0,00	0,00	0,02	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39	
ТТКС№50	Чай с имбирем	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	0,05	72,00	11,00	3,00	0,50	
ИТОГО ЗАВТРАК			26,21	34,01	98,79	786,73	152,95	0,34	0,26	85,88	78,73	87,12	294,94	7,61	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54***	Осуженное	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50	
108*	Суп картофельный с кашей	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
ТТКС№75	Плов из говядины КС165	250	27,92	28,51	49,50	561,00	32,70	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51	
ТТ1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ТТ1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
ТТ1, №105	Компот из ягод свежемороженых	180	0,27	0,08	11,10	44,17	3,02	0,01	0,01	23,70	9,03	8,40	8,00	0,35	
ИТОГО ОБЕД			39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,25	36,59	111,71	127,19	441,99	7,99	
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТКС№76	Вареники со свиным мясом КС170/20	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
386*	Кефир 1 шт 200г 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
ИТОГО ПОДЛИН			29,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,21	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29	

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 5															
Завтрак (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54***	Пшеницы, свежее	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
	144***	Уклет натуральной	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	23,20	332,08	3,71
	171	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	171,61	0,04	0,26	0,12	56,13	9,43	124,53	1,39
	171	Батон пшеничный	20	2,20	0,87	17,40	78,60	0,00	0,03	0,00	0,00	5,70	3,90	0,00	0,36
	171	Пшеника	34	2,05	3,40	25,16	139,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	264***	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13
	221**	Молоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
всего/порция не менее 550г:				654											
ИТОГО ЗАВТРАК:				30,38	38,00	83,99	744,04	647,24	0,30	1,16	29,11	354,79	80,15	574,61	4,68
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54+13*	Салат из свежих овощей	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
	72***	Рисовый суповый	250	2,02	5,10	12,00	105,00	130,00	0,10	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
	171+N6/9	Жаркое по-домашнему (свинина) 50/160	250	17,57	42,14	38,52	547,00	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30
	171	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,30	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51
	171	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	171	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
	221**	Молоко свежее	100	0,40	0,50	10,50	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
171	Вареное колотое мясо	15	0,75	4,50	9,00	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
всего/порция не менее 800г:				1005											
ИТОГО ОБЕД:				30,15	57,47	145,09	1110,30	131,13	0,51	0,50	57,23	159,93	166,11	573,62	15,15
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	3*	Вутерброд с сыром 60/10/50	100	11,60	16,60	29,66	314,00	118,00	0,08	0,14	0,22	278,40	18,90	192,00	0,98
	262***	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
	171	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
	всего/порция не менее 350г:				500										
ИТОГО ПОЛДНИК:				17,73	23,02	54,26	496,00	118,00	0,08	14,14	5,05	332,60	28,30	214,40	2,34

Продукты питания	№ рецептурных	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Вариант 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45%		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,50	0,47
ТТК№75		Пшеница (60/40)	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,47	15,10	95,53	1,01
302%		Каша рисовая с маслом	180	10,30	7,30	46,36	292,50	0,00	0,24	0,13	0,00	17,78	162,90	244,68	5,47
ТТ1		Хлеб ржаной-пшеничный	19	1,52	0,23	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72
ТТ1		Хлеб пшенично-овсяный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,90	0,54
201%		Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,56	2,52	0,21
231%		Рацион сбалансированный	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
всего (порция — не менее 550г)			799												
ИТОГО ЗАВТРАК			24,42	22,69	111,04	748,98	241,25	0,43	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	10,71	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54%		Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9
66%		Пшеница (60/40)	275	1,78	4,95	7,90	87,50	140,25	0,05	0,05	15,78	49,25	22,13	49,00	0,83
207%		Макаронные изделия с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
184%		Пюре картофельное с маслом	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
ТТ1		Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	0,00	0,16	0,11	0,60	14,56	18,84	129,38	3,34
ТТ1		Хлеб пшеничный	25	1,92	0,22	14,00	62,50	0,00	0,00	0,02	0,00	5,00	3,50	16,25	0,28
ТТК№74		Рацион из белковых	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
ТТ1		Молоко 0,2-3,2% (в переплавленной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
всего (порция — не менее 600г)			1080												
ИТОГО ОБЕД			32,62	41,16	110,68	949,83	246,15	0,53	14,35	58,14	353,00	125,44	434,29	11,49	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ТТ1		Печенье «Аппетит»	26	2,00	4,50	17,00	120,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02
ТТ1		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40
231%		Апельсиновый сок	128	0,51	0,38	13,18	60,16	0,00	0,04	0,03	6,40	24,32	15,36	20,48	2,94
всего (порция — не менее 350г)			354												
ИТОГО ПОЛДНИК			3,51	4,88	50,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	23,36	34,48	5,16	

Пример пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность ⁵ , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
141**	Яйцо отварное	40	4.80	4.00	0.10	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
182	Каша овсяная молочная 200/10	210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	0.00	6.17	21.51	66.42	0.48
171	Чай травяно-плодовый	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	13.52	14.12	45.21	1.13
171	Булочка пшеничная	40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72
262**	Чай с лимоном	180	0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	2.50	12.70	2.16	3.96	0.32
271**	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	16.00	2.30
171	Витаминизированный сок	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
всего (порция — не менее 550г)			645												
ИТОГО ЗАВТРАК			15.92	16.11	120.82	624.02	126.25	0.19	0.26	7.50	84.79	62.61	208.59	5.95	

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
54**	Суп куриный свежий	100	0.70	0.10	1.90	12.00	11.70	0.04	0.02	4.90	17.00	14.00	30.00	0.50	
62**	Вареное мясо с картофелем и капустой	250	4.92	10.93	102.50	168.25	0.05	0.05	0.05	10.68	49.23	26.13	54.60	1.23	
171	Рыбное филе	100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.21	
210**	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	165.80	28.56	0.16	0.13	21.80	44.57	33.50	103.91	1.21	
171	Чай травяно-плодовый	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51	
171	Чай с лимоном	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55	
270**	Помидоры свежие	180	0.14	0.14	25.09	102.60	0.00	0.00	0.02	0.81	12.76	4.63	3.96	0.85	
всего (порция — не менее 600г)			900	24.51	26.50	126.72	866.70	0.19	0.33	34.48	176.76	130.50	447.45	6.54	
ИТОГО ОБЕД			24.51	26.50	126.72	866.70	231.01	0.19	0.33	34.48	176.76	130.50	447.45	6.54	

Ужин (40% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
171	Пюре картофельное	100	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72
271**	Груша свежая	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.02	0.02	5.00	19.00	12.00	16.00	16.00	2.30
171	Витаминизированный сок	15	0.75	4.50	9.00	79.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
всего (порция — не менее 550г)			645												
ИТОГО УЖИН			15.92	16.11	120.82	624.02	126.25	0.19	0.26	7.50	84.79	62.61	208.59	5.95	

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

ПЕЧЕНЬ: 2 // ДЕНЬ: 7																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Пшеница, сеяное	100	1.1	0.2	3.8	22	0	0.06	0.04	17.5	14	20	26	0.9	
	ТТХСКЗ	Пшеница из говядины 40:50	100	15.15	15.68	2.57	291.00	0.00	0.05	0.12	1.78	13.91	20.90	158.42	2.30	
	302**	Хлеб ржаной-пшеничный	180	10.30	7.30	46.36	292.50	0.00	0.24	0.13	0.00	17.78	162.90	244.68	5.47	
	ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.40	0.36	14.70	66.60	0.00	0.05	0.03	0.00	3.52	14.12	45.21	1.13	
	ТТТ	Хлеб пшеничный	40	3.07	0.36	22.40	100.00	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	5.60	26.00	0.44	
Итого завтрак	ТТХСКЗ	Чай с пшеничным	180	0.72	0.18	15.03	60.03	88.20	0.01	0.05	72.00	11.00	3.00	3.00	0.50	
	всего (порция — не менее 350г)		610	32.74	24.08	104.86	812.13	88.20	0.41	0.40	91.28	78.21	226.52	501.31	10.74	
Итого завтрак																
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	22**	Салат из овощей (капуста, помидор, огурцы)	100	1.09	6.04	3.77	73.00	0.00	0.03	0.04	13.21	25.42	18.83	35.62	0.66	
	72**	Рассольник вегетарианский	250	2.02	5.10	12.00	105.00	130.00	0.10	0.05	8.13	29.15	24.18	56.73	0.93	
	ТТХСКЗ	Котлеты Куриные	100	12.70	21.70	13.96	298.00	42.67	0.18	0.12	0.67	15.96	20.93	143.76	3.60	
	207**	Макаронные отходы с мясом	180	6.62	5.42	31.73	201.60	22.08	0.07	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	
	ТТТ	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3.20	0.48	19.60	88.80	0.00	0.07	0.04	0.00	18.03	18.83	60.28	1.51	
	ТТТ	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.45	28.00	125.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.00	7.00	32.50	0.55	
	ТТТ	Сок яблочный 0.2 в прозрачной упаковке	200	1.00	0.00	20.00	42.00	0.00	0.01	0.01	4.00	14.00	8.00	14.00	1.40	
	231**	Батон	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.00	0.05	0.06	12.00	9.60	50.40	33.60	0.72	
	всего(порция не менее 800г)			1040	32.26	39.79	154.26	1048.60	194.75	0.51	0.45	38.01	127.99	173.51	421.09	10.69
	Итого обед															
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТТ	Печенье «Аппетит»	26	2.00	4.50	17.00	120.00	0.00	0.02	0.00	0.00	2.00	2.00	18.00	1.02	
	ТТТ	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	1.00	
	ТТТ	Яблочный сок	130	0.52	0.52	12.74	61.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	231**		356	8.52	11.42	39.14	301.10	0.00	0.02	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	2.02	
Итого полдник			8.52	11.42	39.14	301.10	0.00	0.02	14.00	2.00	240.00	7.00	18.00	2.02		

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	А.р.ет. экв./сут.		Витамины		Минеральные вещества/сут.			
				белок	жир	углеводы		В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
11**	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,01	0,05	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	
10**	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	20,00	0,00	0,01	0,00	1,20	0,00	1,50	0,01	
ТТК, №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,56	0,33	268,80	38,40	349,20	1,04	
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	23	1,84	0,28	11,27	51,06	0,00	0,04	0,02	0,00	10,37	10,83	34,66	0,87	
ТТ1	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
206**	Чайко с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,2	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43	
221**	Молоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24	
ИТОГО ЗАВТРАК				37,45	31,59	82,54	736,26	154,54	0,20	0,70	2,67	631,48	88,55	654,25	3,06
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73	
108*	Суп картофельный с кабачком	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,10	0,08	5,75	33,40	25,35	72,23	1,18	
318*	Филе птицы тушеное в соусе 50/50	100	14,29	4,60	2,94	102,60	16,67	0,05	0,05	0,01	18,59	15,67	97,06	0,81	
305*	Рис пропаренный	180	4,37	5,16	44,00	229,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62	
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,20	0,48	19,60	88,80	0,00	0,07	0,04	0,00	18,03	18,83	60,28	1,51	
ТТ1	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,53	
241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
ТТ1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
ИТОГО ОБЕД				36,81	27,84	155,17	1008,89	167,05	0,29	14,26	16,66	371,15	128,41	407,79	7,00
Ужин (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
ТТК, №77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	6,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	33	2,64	0,40	16,17	73,26	0,00	0,06	0,03	0,00	14,87	15,53	49,73	1,24	
ТТ1	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
201**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	
ИТОГО УЖИН				22,92	19,43	72,16	533,66	205,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	350,43	3,76

Примечания		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
белок					жир	углеводы	А, рет. экв./сут		В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ: 9																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)		54**	Омлет свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
		ТТХ№62	Пшеница вкрутая 170	250	21,18	14,08	44,67	410,62	9,08	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
		ТТ1	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,56	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
		ТТ1	Хлеб пшеничный	32	2,45	0,29	17,92	80,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,40	4,48	20,80	0,35
		261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21
		ТТ1	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
Итого завтрак				32,79	21,41	97,60	755,22	21,68	0,23	14,25	14,44	307,22	108,41	335,69	8,65	
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)																

Пример пищи		№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
					белок	жир	углеводы		А, рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ: 10															
Завтрак (25% от суточной потребности в питательных веществах)															
45**	Салат из измельченной капусты с морковью	100	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47	
ТТК№77	Котлеты из куриного филе	100	15,84	15,22	17,13	260,00	0,00	0,07	0,08	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
207**	Макаронные изделия с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	
ТТ1	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ТТ1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
ТТ1	Сок в ассортименте	180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26	
всего (порция – не менее 250г)		620	29,26	24,52	104,62	701,40	225,83	0,22	0,13	21,31	92,25	129,95	294,21	5,90	
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности в питательных веществах)															
54**	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	0	0,06	0,04	17,5	14	20	26	0,9	
78**	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	5,28	16,53	147,50	120,00	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05	
ТТК№48	Ауш (говядина) 60/190	250	22,25	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25	
ТТ1	Хлеб пшенично-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
ТТ1	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
ТТК№74	Компот из фруктов	180	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,50	0,32	
292**	Булочка сладкая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	50,11	0,51	
ТТ1	Молоко 0,2, 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
всего (порция – не менее 250г)		1090	44,29	34,45	147,63	1069,97	271,09	0,43	0,24	54,08	415,68	118,68	329,22	6,49	
ИТОГО ОБЕД															
Ужин (15% от суточной потребности в питательных веществах)															
ТТК№61	Запеканка со ступенчатым творогом 170/20	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	200	0,60	0,20	18,32	65,22	98,00	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
всего (порция – не менее 250г)		400													
ИТОГО ПОДЛИН			15,13	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	80,19	168,72	50,92	204,63	2,62	

Пример меню	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 // ДЕНЬ: СУББОТА															
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)															
54.13*	100	Салат из свежих овощей	100	1,38	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17
173**	100	Молоко (жирность) с сахаром 50/50	100	15,94	16,31	2,59	220,00	0,00	0,06	0,13	1,90	12,25	23,02	166,06	2,43
216**	180	Яйцо вареное всмятку	180	3,67	5,76	24,53	163,50	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21
171	21	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65	0,79
171	30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
262**	200	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,16
всего (порция — не менее 250г)			631	25,10	27,11	77,08	643,42	29,69	0,28	0,32	36,33	118,28	90,81	361,52	6,29
ИТОГО ЗАВТРАК															
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
54**	100	Суп-пюре	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00	0,50
171, №62	275	Сыр-шницель с огурцами 250/25	275	5,52	8,62	12,78	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
173, №67	100	Котлеты куриные	100	12,70	21,70	13,96	298,00	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60
205**	180	Рис отваренный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
171	21	Хлеб пшеничный	21	1,68	0,25	10,29	46,62	0,00	0,04	0,02	0,00	9,46	9,88	31,65	0,79
171	30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,30	0,27	16,80	75,00	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	0,00	0,54
171	200	Котлетки из мяса свинины	200	0,30	0,09	12,33	49,13	3,06	0,01	0,01	26,33	10,03	8,89	9,33	0,39
171, №195	200	Компот из яблок свежих	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
171	100	Молоко 0,2-3,2% (в индивидуальной упаковке)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
231**	1206	Резюме	1206	34,97	44,03	140,56	1 099,45	198,79	0,28	0,32	34,39	331,82	99,40	343,10	8,08
ИТОГО ОБЕД															
Ужин (35% от суточной потребности пищевых веществ)															
173, №68	50	Гречневый суп с картофелем и морковью	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
206**	200	Салат с морковью	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
231**	130	Апельсиновый сок	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
всего (порция — не менее 350г)			380	11,00	13,53	46,81	433,10	97,30	1,60	0,60	9,16	326,12	44,54	233,56	5,17
ИТОГО УЖИН															
ПОДАНОК (15% от суточной потребности пищевых веществ)															
173, №68	50	Гречневый суп с картофелем и морковью	50	6,40	9,60	15,84	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70
206**	200	Салат с морковью	200	4,08	3,54	17,58	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48
231**	130	Апельсиновый сок	130	0,52	0,39	13,39	61,10	0,00	0,04	0,03	6,50	24,70	15,60	20,80	2,99
всего (порция — не менее 350г)			380	11,00	13,53	46,81	433,10	97,30	1,60	0,60	9,16	326,12	44,54	233,56	5,17
ИТОГО ПОДАНОК															

Сезон: Осень		Возрастная категория 12 лет и старше		Занятия								
	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 (Суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3596.20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 27% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3596.20	23,90	23,00	93,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Именно заправил 27% от суточной потребности потребления (пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,70	24,59	102,81	752,45	151,92	0,28	1,89	29,65	201,92	118,10	381,11	6,77

Сезон: Осень		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ОБЕД								
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет.экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3596.20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3596.20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Именно обед 35% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 12 дней	34,38	36,15	140,39	1010,66	209,25	0,41	6,17	40,62	258,79	148,66	436,06	9,40

Сезон: Осень		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ПОЛДНИК								
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы		А, рет. экв./ сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3596.20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (факт) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3596.20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Именно полдник 15% от суточной потребности потребления пищевых веществ — среднее значение за 12 дней	13,55	16,01	58,19	432,87	121,01	0,32	2,70	21,11	206,76	45,08	194,21	3,87