



*МБОУ СОШ № 8 ш. Крайгород
Дзержинск, Курган*



Исполнительный директор: [Signature]

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Основное (организованное) двухнедельное циклическое меню (сезон: Зима 2024г) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед, полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МБОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МБОУ 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
МБОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ СОШ №38, МБОУ СОШ №39

30.09.24

МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО:

Образовательное учреждение: МБОУ СОШ № 1 им. Ю.А. Гагарина

Ф.И.О. Руководителя: директор Школа № 1 им. Ю.А. Гагарина

Подпись Руководителя: [подпись]

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации

«Сеть Комбинат социального питания»

Ш.С. Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Зима 2024г)

для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды

в общеобразовательных учреждениях

(завтрак, обед, полдник)

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, 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 №55, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

30.09.24

МО Туапсинский район

Код	Наименование блюда	Масса продукта, г			Подобная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг/г/мг					
		шт	кг	шт	шт	кг	шт		кг	А	В1	В2	В6	С	К	Са	К	Мg	Na	
Завтрак (25% от суточной потребности)																				
ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТКС№61	Ванилин со сгущенным молоком 170/30	200	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Молоко 0.2 3.2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		637,5	24,09	24,35	107,13	715,45	0,00	0,29	14,21	2,22	418,98	63,98	222,15	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ЗАВТРАК																				
Обед (35% от суточной потребности)																				
54-21з	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	36,67	11,33	35,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТКС №47	Суп-паша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
210**	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		915	30,85	39,26	158,92	984,96	191,72	0,47	0,39	25,52	177,65	112,83	419,12	8,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ОБЕД																				
Полдник (15% от суточной потребности)																				
ТТКС№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
266**	Какао с молоком	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		350	10,88	13,54	41,28	359,40	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПОЛДНИК																				

Пример меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г					Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Бекон	Жиры	Углеводы	А.Ретинол	В1.Тиамин	В2.Рибофлавин	С.Аскорб.	Кальций	Магний	Фосфор	Железо												
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2																									
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70											
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33											
	303*	Каша вязкая гречневая	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18											
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,97	0,35	9,74	49,53	0,00	0,04	0,03	0,00	13,06	13,64	43,70	1,09											
	ГП	Хлеб пшеничный	1,55	0,19	10,31	49,23	0,00	0,00	0,01	0,00	4,20	2,94	13,65	0,23											
	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40											
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	630																						
		ИТОГО ЗАВТРАК	21,02	14,79	95,64	641,67	43,42	0,26	4,34	11,42	123,01	135,89	297,68	6,92											
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,30	3,25	6,45	60,40	203,75	0,02	0,00	17,08	24,97	15,08	28,30	0,47										
		108*	Суп картофельный с клецками	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,01	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18										
ТТКС№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30											
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50											
ГП		Хлеб пшеничный	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55											
54-7хн		Компот из красной смородины	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32											
231**		Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30											
		<i>всего(норма-не менее 800г):</i>	970																						
		ИТОГО ОБЕД	21,95	30,28	116,47	965,77	227,55	0,42	0,48	85,73	151,74	158,07	574,72	11,61											
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		11**	Сыр порезанный	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15										
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,03	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48											
	ГП	Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22											
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,02	0,18	5,04	25,62	0,00	0,02	0,02	0,00	6,76	7,06	22,61	0,56											
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	0,14	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85											
		<i>всего(норма — не менее 350г):</i>	440																						
		ИТОГО ПОЛДНИК	9,17	10,13	77,99	440,43	65,25	0,06	0,12	0,92	161,69	41,26	180,99	2,26											

Привез пища	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут				
			Бекон	жир	углеводы	белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Клетчатка		
Завтрак (25% от суточной потребности)	144**	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	149,73	25,20	332,08	3,71				
	ТТК№68	Хлопья кукурузные с молоком	185/30	6,95	26,39	34,84	318,06	34,84	0,09	0,29	2,39	233,16	31,66	190,03	0,63				
	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,48	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22				
	ГП	Пирожки	34	2,05	3,40	23,16	139,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	14,35	18,00	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13				
	всего (норма — не менее 550г):			649															
	ИТОГО ЗАВТРАК			33,51	42,84	79,40	917,35	510,47	0,23	1,14	3,88	500,10	72,26	616,11	4,68				
	Обед (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70				
		62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	168,25	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,6	1,23			
		ТТК№41	Гуляш из говядины 50/50	100	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30			
303*		Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18				
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	31	2,10	0,38	11,00	52,94	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16				
ГП		Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55				
54-7хн		Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32				
231**		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
всего (норма — не менее 800г):			991																
ИТОГО ОБЕД			19,42	23,64	106,79	768,35	183,02	0,34	0,34	51,56	165,36	136,19	450,60	9,63					
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№64	Макарона отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02				
	ГП	Хлеб пшеничный	16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,00	3,20	2,24	0,18	0,18					
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21				
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30				
	всего (норма — не менее 350г):			496															
ИТОГО ПОЛДНИК			19,25	9,68	66,77	397,41	44,93	0,10	0,10	5,08	200,06	30,17	151,85	3,70					

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3

Завтрак (25% от суточной потребности)

Обед (35% от суточной потребности)

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)

Присл. пище	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут					
				белок	жир	углевода		А, рети. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо			
Завтрак (25% от суточной потребности)	пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
		ТТК №59	Рыбные палочки	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62		
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
		ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44		
		ТТК №50	Чай с шиповником	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(норма - не менее 550г):				630	23,98	22,18	113,79	124,28	0,14	0,15	81,70	59,33	65,70	208,26	3,39	
		ИТОГО ЗАВТРАК																
		Обед (35% от суточной потребности)	вещств	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28
				72**	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93
ТТК №44	Котлеты из куриного филе			100	10,60	6,00	16,64	161,30	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	163,80	28,56	0,16	0,13	21,80	44,37	33,30	103,91	1,21		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13		
ГП	Хлеб пшеничный			50	3,70	0,45	26,37	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55		
ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке			200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40		
всего(норма - не менее 800г):				910	27,70	27,05	116,81	197,06	0,40	0,39	40,32	302,07	173,57	397,63	7,86			
ИТОГО ОБЕД																		
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	потребности пищевых веществ)			3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	100	11,6	16,6	29,66	314	118	0,08	0,14	0,22	278,4	18,9	192	0,98
		266**	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,20	21,96	0,05	0,16	1,42	137,00	19,21	112,10	0,43		
		231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
		всего (норма - не менее 350г):				380	15,67	20,19	55,28	467,20	139,96	0,16	0,32	11,64	431,40	47,11	315,10	3,61
ИТОГО ПОЛДНИК																		

Присев пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			Безек	жир	углевода	белок	жир	углевода		А, рт. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Яйра кабачковая	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70			
	184**	Котлеты домашние 95/5	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60			
	207**	Макароны отварные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
	ГП	Хлеб пшеничный	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44			
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21			
	всего (норма – не менее 550г):			630													
	ИТОГО ЗАВТРАК			26,21	34,68	91,37	773,22	64,77	0,31	0,23	8,19	93,16	82,25	299,59	7,40		
	Обед (35% от суточной потребности)	47*	Салат из квашеной капусты	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67		
		78**	Суп картофельный с горохом	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05		
ТТК№67		Плов из говядины 85/165	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51			
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13			
ГП		Багет пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72			
54-13нх		Напиток из шиповника с сахаром	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
231**		Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
всего (норма – не менее 800г):			950														
ИТОГО ОБЕД			43,50	36,94	135,15	1108,10	537,20	0,50	0,37	109,88	170,28	138,81	459,95	10,75			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)		ТТК№61	Блинчики со ступенным молоком 170/30	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09		
	386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20			
	всего (норма – не менее 350г):			400													
	ИТОГО ПОЛДНИК			17,93	16,13	65,36	449,40	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29		

Примечание	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г			Стоимость, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества, мг/сух			
			безек	кисл	углевод	белок	жир	углевод		В1,мкг	В2,мкг	С,мкг	Кальций	Магний	Фосфор	Калий	
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	45*	Салат из белокожанной капусты с морковью	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№41	Гуляш из говядины 50/50	5,15	6,68	4,67	150	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42	2,30			
	303*	Каша вязкая гречневая	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,38	0,42	11,76	59,78	0,00	0,05	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,31			
	ГП	Хлеб пшеничный	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45			
	ГП	Сок в ассортименте	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	3,60	12,60	7,20	12,60	1,26			
	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
		<i>всего (порция — не менее 550г):</i>	736	17,12	93,43	625,70	215,75	0,30	0,23	32,46	101,57	110,27	392,28	9,17			
	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	2,88	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70		
		66**	Ци из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	1,78	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83		
ТТК№46		Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	10,00	21,12	33,52	497,50	0,00	0,29	0,31	36,30	37,75	72,11	358,11	5,30			
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50			
ГП		Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72			
236**		Компот из свежих плодов (яблоки)	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94			
ГП		Вафли «золотце мое»	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		<i>всего (порция — не менее 800г):</i>	920	31,47	133,87	1039,22	154,25	0,53	0,46	62,68	154,52	146,18	533,13	9,99			
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)		143**	Яйцо отварное	4,8	4	0,3	56,6	100	0,03	0,18	0,00	22	5	77	1		
		11**	Сыр поршанки	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15		
	10**	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66,00	40	0,00	0,01	0,00	2,4	0,00	3	0,02			
	ГП	Хлеб пшеничный	1,48	0,18	9,82	46,89	0,00	0,00	0,01	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22			
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	1,28	0,18	8,48	40,68	0,00	0,03	0,02	0,00	8,11	8,47	27,13	0,68			
	54-13лх	Напиток из шиповника с сахаром	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48			
	231**	Апельсины свежие	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
		<i>всего (порция — не менее 350г):</i>	383	16,52	42,71	369,87	267,20	0,10	0,32	77,11	197,41	36,22	213,83	4,85			

НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА

Присев пище	№ рецептура	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Итого за сутки					Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		Азот, г	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Завтрак (25% от суточной потребности)	ПП	Йогурт 2,5% жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16
	ПП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
	266**	Какао 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
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	635	22,17	18,11	118,18	693,20	36,96	0,36	0,41	12,51	502,72	102,83	486,73	5,21
		ИТОГО ЗАВТРАК													
Обед (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
	ТТК№47	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	47,22	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64
	187**	Тефтели мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,05	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18
	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	54-7хн	Компот из абрикосов	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32
	ПП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	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	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	4	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	4,5	1,02
			<i>всего(норма — не менее 800г):</i>	1145	34,97	33,30	194,54	1175,65	205,96	0,42	4,75	32,26	424,37	190,71	583,84
		ИТОГО ОБЕД													

ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,6	13,9	194,4	72,9	1,6	0,4	1,08	149,2	7,6	88,2	1,7
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	ПП	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
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	530	7,92	9,91	59,40	339,20	72,90	1,64	0,43	12,63	194,98	29,76	122,16	5,72
		ИТОГО ПОЛДНИК													

Продукт	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Абс. влажность	В.молочн.	В.раст.	С.молочн.	К.молочн.	М.кислот.	Фосфор	Жироз.
			безек	жир	углевода	пшеницы, экв.	пшеницы, экв.	пшеницы, экв.									
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7																	
Завтрак (25% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	0,02	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70	
			100	10,60	6,00	16,64	161,30	0,00	0,07	0,08	0,00	0,62	0,00	29,33	64,00	144,00	1,38
пшеничных веществ)	пшеничных веществ)	Макаронные отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
пшеничных веществ)	пшеничных веществ)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
			180	0,90	0,00	18,00	37,80	0,00	0,01	0,01	0,01	3,60	0,00	12,60	7,20	12,60	0,90
всего (норма — не менее 350к):			630	24,32	16,86	105,25	622,99	22,10	0,21	0,20	11,72	109,28	131,26	309,91	5,87		
ИТОГО ЗАВТРАК																	
Обед (35% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	1,20	0,02	0,03	1,92	0,00	36,67	11,33	35,00	0,32	
			250	1,8	4,92	10,93	102,5	168,25	0,05	0,05	0,05	10,68	0,00	49,73	26,13	54,6	1,23
пшеничных веществ)	пшеничных веществ)	Борщ с капустой и картофелем	100	11,00	13,40	17,80	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			180	4,37	5,16	44,00	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
пшеничных веществ)	пшеничных веществ)	Рис припущенный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
			50	3,70	0,45	26,38	117,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
пшеничных веществ)	пшеничных веществ)	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	
			890	25,51	24,71	148,15	917,41	191,53	0,15	0,17	13,24	142,04	97,09	261,13	4,45		
ИТОГО ОБЕД																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	пшеничных веществ)	Омлет натуральный	200	20,19	30,48	3,68	368,00	457,63	0,11	0,69	0,32	0,00	149,73	25,20	332,08	3,71	
			16	1,18	0,14	7,86	37,51	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18	
пшеничных веществ)	пшеничных веществ)	Хлеб пшеничный	180	0,27	0,09	7,60	31,80	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	9,00	11,00	2,20	
			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		
ИТОГО ПОЛДНИК			496	22,04	31,11	28,94	484,31	460,38	0,15	0,73	31,92	177,53	44,14	360,78	6,40		
Итого (норма - не менее 350г)																	

Проект питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Порционная стоимость, р			Диагностическая информация, код	Адрес закупки	Вид закупки	Вид закупки	Средн	Качество	Материал	Факт	Кол-во	
				базис	мар	уценка										
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																
Завтрак (25% от суточной потребности)	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16	
	ТТК №60	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	10,46	18,52	23,30	284	61,38	0,072	0,36	0,351	268,80	38,40	349,2	1,035	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	15,83	70,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	264**	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13	
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого завтрак			635	19,67	24,72	82,65	566,60	94,38	0,19	0,54	12,42	590,01	86,70	603,20	3,85	
Обед (35% от суточной потребности)	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	
	108*	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	143,75	21,05	0,1	0,075	5,75	33,4	25,35	72,23	1,175	
	ТТКС№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	15,94	20,97	11,33	251,55	55,56	0,06	0,13	1,90	12,26	23,02	166,06	2,43	
	303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13	
	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	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	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	14	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00	
	Итого обед			1080	38,19	41,93	119,77	932,88	280,36	0,36	14,29	30,33	354,87	133,25	470,95	9,08
	ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	ГП	Сыр Дружба 1 шт	17,5	1,50	4,90	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	
ТТКС№63		Чай с молоком	180	2,74	1,22	7,20	72,90	9,00	0,04	0,14	1,20	60,00	13,86	83,52	0,37	
231**		Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
Итого полдник			377,5	8,99	19,93	45,56	422,99	82,60	0,13	0,56	6,20	94,46	33,59	140,92	3,32	

Проект питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Индикация ценности, г			Питательная ценность						Калории	Жиры	Белки	Углеводы
			белок	жир	углевода	энергетическая ценность, ккал	Азот	Волокно	Волокно	Сахар	Клетчатка	Витамин	Витамин	Витамин				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9																		
Завтрак (25% от суточной потребности)	54-13з	Салат из свеклы	100	4,50	7,7	76,00	1,13	0,02	0,03	3,80	32,00	18,00	36,00	1,17				
	ТТКС№45	Плов из курицы 80/170	250	11,70	41,81	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный	40	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	261**	Чай с сахаром	180	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,86	1,26	2,52	0,21				
		ИТОГО ЗАВТРАК		600	17,10	89,67	697,40	11,11	0,20	0,24	11,36	83,81	106,53	328,89	8,40			
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	306*	Горошек консервированный	100	2,72	5,78	59,20	14,00	0,07	0,03	9,70	23,92	20,18	61,33	0,70				
	66**	Ши из свежей капусты с картофелем (с курицей) 250/25	275	4,95	7,9	87,5	140,25	0,05	0,05	15,775	49,25	22,13	49	0,83				
	ТТКС№38	Азу (говядина) 60/190	250	17,12	35,90	366,87	125,00	0,03	0,03	6,25	62,75	13,75	75,00	0,25				
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13				
	ГП	Хлеб пшеничный	40	0,36	21,10	93,78	0,00	0,00	0,02	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44				
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	25,09	102,60	0,00	0,00	0,02	0,81	12,76	4,63	3,96	0,85				
287**	Ватрушка с творогом	75	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,12	0,04	50,80	21,60	90,20	0,90					
	ИТОГО ОБЕД		950	31,13	135,04	962,95	313,25	0,27	0,30	32,58	220,99	102,00	350,70	5,09				
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	2,5	21	130	0	0,022	0	0	14,5	10	45	1,02				
	ГП	Снежок (в индивидуальной упаковке промышленного производства)	200	5,00	21,60	153,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20				
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20	2,64				
		ИТОГО ПОЛДНИК		350	9,48	54,36	339,40	40,00	0,14	0,36	13,40	273,70	48,80	238,20	3,86			

Проект	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г			Выборка цинка, г			Витамины						Макроэлементы								
			Бек	кв	установка	Углекислотная вода	Азот	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Р	Вит. А	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. В	Вит. С	Вит. Р	Вит. В		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																							
Завтрак (25% от суточной потребности)																							
11**		Сыр поршиями	3,48	4,43	0,00	54	39,00	0,005	0,045	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15									
10**		Масло сливочное	0,12	10,88	0,20	99	60	0	0,015	0	3,6	0	4,5	0,03									
182		Каша вязкая молочная рисовая 200/10	3,05	5,2	38,04	211,32	26,25	0,03	0,00	0,00	6,17	21,53	66,42	0,48									
ГП		Батон пшеничный	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72									
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,11	0,37	10,42	52,95	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,16									
262**		Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,36									
ГП		Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40									
			14,29	22,64	114,65	678,47	125,25	0,15	0,13	6,94	195,34	59,57	211,04	4,30									
			Итого завтрак																				
Обед (35% от суточной потребности)																							
47*		Салат из квашеной капусты	1,7	5	4,76	85,7	0,00	0,02	0,03	19,81	52,54	16,01	33,95	0,67									
72**		Рассольник ленинградский	2,02	5,1	12	105	130	0,1	0,05	8,13	29,15	24,18	56,73	0,93									
184**		Котлеты домашние 95/5	13,33	23,64	11,74	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60									
207**		Макароны отварные с маслом	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33									
ГП		Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13									
ГП		Хлеб пшеничный	3,03	0,37	20,13	96,12	0,00	0,00	0,02	0,00	8,20	5,74	26,65	0,45									
264**		Кофейный напиток с молоком	2,84	2,41	14,35	45,00	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,13									
231**		Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20									
			31,99	42,70	114,60	944,76	212,75	0,48	0,42	39,77	254,39	127,92	442,89	10,43									
			Итого обед																				
Полдник (15% от суточной потребности)																							
ГП	ТТК№61	Блинчики со ступленным молоком 170/30	12,13	11,13	57,36	349,40	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09									
ГП		Йогурт 2,5 % жирности	3,75	3,12	19,37	120,60	15,00	0,05	0,00	0,90	186,00	22,50	142,50	0,16									
54-13нх		Напиток из шиповника с сахаром	0,54	0,18	13,68	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70	0,48									
			16,42	14,43	90,41	528,70	103,20	0,29	0,25	73,09	353,62	73,12	346,83	2,73									
			Итого полдник																				

Классификация	Код	Наименование блюда	Масса порции	Итого		на 100 г		Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Калории	Жиры	Белки	Углеводы	Клетчатка	Соль	Кальций	Магний	Фосфор	Железо					
				количество	масса	количество	масса																				
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА																											
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	ТТКС№35	Салат из свежей капусты с горошком	100	1,57	6,02	8,79	95,00	0,00	0,05	0,05	0,05	32,90	31,96	16,63	33,86	0,57										
		187**	Тертые мясные (говядина) 65/35	100	8,37	8,77	9,06	149,09	13,00	0,08	0,08	0,08	3,11	37,66	16,66	103,49	1,34										
		303*	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18										
		ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,90	0,34	9,41	47,82	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	12,61	13,17	42,20	1,05										
		ГП	Батон пшеничный	40	4,40	1,74	30,80	157,20	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	0,00	0,72										
		ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40										
		231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20										
		Итого ЗАВТРАК				748	23,13	112,48	713,71	13,00	0,37	0,21	0,21	50,01	133,77	107,15	307,11	8,45									
		Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	36**	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,19	131,00	38,50	0,02	0,07	0,07	5,77	161,70	22,98	1,28	1,28								
				78**	Суп картофельный с горошком	250	5,50	5,28	16,53	147,50	121,50	0,23	0,08	0,08	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05								
ТТКС№67	Плов из говядины 85/165			250	28,92	23,99	49,50	561,00	327,50	0,11	0,17	0,17	2,24	24,25	53,61	278,99	3,51										
ГП	Хлеб ржано-пшеничный			30	2,04	0,36	10,08	51,00	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13											
ГП	Хлеб пшеничный			34	2,52	0,31	16,69	79,71	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,80	4,76	22,10	0,37										
241**	Компот из смеси сухофруктов			180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,02	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61										
Итого ОБЕД				844	44,24	128,79	1089,01	487,50	0,41	0,38	0,38	14,48	278,18	146,76	456,77	8,95											
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)			ТТКС№64	Макаронные отварные с сыром	200	17,6	9,06	39,6	276,9	44,93	0,07	0,07	0,07	0,05	168	14,67	133,33	1,02								
				ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,48	13,44	68,32	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	18,02	18,82	60,28	1,50								
				ГП	Хлеб пшеничный	48	3,55	0,43	23,57	112,53	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	6,72	31,20	0,53								
		54-7хн	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	8,44	35,33	3,06	0,01	0,01	0,01	24,00	9,56	8,56	8,11	0,36										
		ГП	Вафли «золотые мед»	15	1,80	0,30	14,55	55,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
		Итого ПОЛДНИК				503	25,97	10,37	548,61	47,99	0,14	0,15	0,15	24,05	203,18	48,77	232,92	3,40									

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы	А-рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
22,75	9,0	92	383	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
22,5	21,00	95,75	680	225	0,35	0,4	17,5	300	300	75	4,5
22,75	23,22	100,47	698,73	105,12	0,25	1,84	20,40	242,59	93,70	356,91	5,97

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак) — 25% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Итого завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы	А-рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
31,5	9,2	32,2	134,05	245	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
31,95	33,48	134,07	971,68	265,18	0,40	1,89	44,86	233,05	138,62	450,12	8,66

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед) — 35% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней

СЕЗОН: Зима ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

Пищевая ценность, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	Белок	жир	Углеводы	А-рет. экв./сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
14,56	9,2	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
14,56	15,12	60,64	428,91	121,81	0,41	0,37	22,52	250,43	45,57	242,41	3,88

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней