

Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»

Н.С. Аколова



Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: зима-весна 2022г)
для организации питания детей-инвалидов возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше
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, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №14, МБОУ СОШ №15, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37

28.03.2022г
МО Туапсинский район

[illegible]

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на индивидуальное меню обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мельниченко В.А.Труфанова - М:Дети плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	62*	Салат из моркови с сахаром	80	0,98	0,07	9,19	36,8		0,045	0,005	2,69	20,6	42,2	28,8	0,5
	259*	Жаркое по-домашнему	215	15,1	36,2	20,4	470,6		0,45	0,18	8,3	35,2	221,4	52,6	3,7
	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
	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*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
	всего (норма — не менее 300г):														
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
		503	20,89	40,18	37,58	594,20	30,00	0,707	0,484	12,05	239,60	402,71	103,74	4,76	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	288*	Окрошок куриный отварной	105	23,50	25,82	0,50	328,00	96,20	0,04	0,16	23,50	56,00	167,10	20,28	1,82
	302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,19	0,03	0,94	5,00		0,19	0,05		0,06	0,33	0,16	0,42
	ГП	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
	420*	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	30,00	0,06	0,26	1,05	180,00	135,00	21,00	0,15
	ГП	Печенье «Саше Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
	всего (норма — не менее 550г):														
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
		553	37,84	39,48	81,26	834,80	130,20	0,481	0,557	24,56	279,96	530,40	91,26	6,49	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	ГП	Хлеб пшеничный	28	0,30	0,14	1,23	7,60		0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11
	382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,70	22,00	0,05	0,17	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43
	всего (норма — не менее 300г):														
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
			428	17,62	19,26	51,90	452,70	137,20	0,292	0,345	1,66	435,75	318,06	40,78	2,11
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
	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
	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
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00		20,20	84,80		0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	всего (норма — не менее 300г):														
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше														
			468	15,13	16,12	57,06	435,50	115,20	0,318	0,212	4,23	314,27	221,61	30,11	4,64
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,82	4,62	47		0,02	0,03	4,5	24	23	9	0,42
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200) (сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	95	11,1	13,5	13,3	219,6	40,7	0,054	0,126	0,29	41,3	150	34,2	1,4
	305*	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200,00		0,024	0,018		2,42	60,60	19,00	0,51
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50		0,29	0,071		0,10	0,49	0,25	0,64
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,36	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	3,30	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	Печенье «Океанические узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00									
всего (норма — не менее 700г):															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
		924	20,54	30,38	111,02	812,76	44,00	0,504	0,334	25,90	151,85	326,70	102,71	7,29	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	ГП	Кукуруза консервированная	40	1,1	2,5	3,2	39,8		0,04	0,019	3,8	7,4	23,1	7,8	0,26
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250) (сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23
	234*	Котлеты рыбные (филе минтая)	105	12,3	15	14,8	244	45,2	0,06	0,14	0,32	45,9	166,7	38,3	1,5
	305*	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	240,00		0,029	0,022		2,90	72,70	22,80	0,62
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,30	0,06	1,50	8,00		0,30	0,076		0,10	0,52	0,26	0,68
	ГП	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
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,048	0,03	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32
ГП	Печенье «Океанические узоры»	60	4,50	10,20	40,80	276,00	6,60	0,048	0,03	17,40	54,00	12,00	1,30	0,30	
338*	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,70		0,03	0,02	9,50	15,20	10,50	8,60	2,10	
всего (норма — не менее 800г):															
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															
		1044	25,85	38,66	142,16	1036,80	51,80	0,593	0,382	26,86	162,68	397,73	121,72	8,36	

Примечания	Рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			А-фет.эквив.	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могиланого и В.А.Турчашева. - М:Делта плюс, 2017).																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	21*	Средне говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96	
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/башма)	155	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03		12,55	38,80	8,40	1,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80		0,14	0,038		0,048	0,25	0,12	0,32	
	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	
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,20		0,02		3,60	12,60	12,60	7,20	2,52	
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<i>304</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет																
			20,09	15,33	54,52	442,50	55,10	0,501	0,667	5,00		56,48	236,87	40,27	7,75	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	21*	Средне говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00	25,60	0,27	0,57	1,39	27,53	181,35	23,32	3,96	
	203*	Макаронные изделия отварные с маслом (180/башма)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035		14,98	46,34	10,00	1,00	
	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	39	0,42	0,18	1,70	10,70		0,015	0,011	0,01	4,84	5,00	1,60	0,14	
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63	
	ГП	Печенье «Сердце Клубны»	18	0,90	2,16	12,80	75,60	1,98	0,014	0,009		5,22	16,20	3,60	0,38	
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<i>550</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
			21,92	18,77	84,72	604,60	62,82	0,584	0,70	2,05		81,84	270,34	54,39	6,57	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Гарбузо»)	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76	
	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	28	0,30	0,14	1,23	7,60		0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11	
	420*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	
	338*	Плоды свежие (яблоки)	80	0,52	0,32	7,80	37,60		0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80		
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<i>526</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
			14,29	18,10	64,52	480,80	90,80	0,426	0,54	10,23		382,27	409,62	104,48	4,15	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «Гарбузо»)	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76	
	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	28	0,30	0,14	1,23	7,60		0,012	0,009	0,01	3,50	3,60	1,15	0,11	
	420*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	162,00	25,20	0,18	
	338*	Плоды свежие (яблоки)	80	0,52	0,32	7,80	37,60		0,02	8,00	12,80	8,80	7,20	1,80		
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<i>526</i>													
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
			14,29	18,10	64,52	480,80	90,80	0,426	0,54	10,23		382,27	409,62	104,48	4,15	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	АПБ№1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,79	1,95	3,88	36,2		0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28	
	108*109*	Суп картофельный с клецками	205	2,85	3,67	15,03	115,4	16,84	0,084	0,06	4,6	26,7	57,8	20,3	0,94	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	0,81	53,8	72	19,98	3,26	
	312*	Пюре картофельное	30	3,06	4,80	20,44	137,30		0,14	0,111	18,16	36,98	86,60	27,75	1,01	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50		0,029	0,071		0,10	0,49	0,25	0,64	
	ГП	Хлеб пшеничный	54	0,58	0,25	2,56	14,76		0,022	0,016	0,02	6,75	6,97	2,20	0,19	
	388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,23	18,70	79,40		0,011	0,05	90,00	19,20	3,10	3,10	0,57	
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>774</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет																
			23,88	26,07	76,48	647,96	65,24	0,74	0,491	123,85		158,51	243,95	82,63	6,89	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	108*109*	Суп картофельный с клецками	255	3,56	4,59	18,79	144,3	21,05	0,11	0,075	5,75	33,4	72,2	25,4	1,18	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62	
	312*	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70		0,167	0,133	21,79	44,57	103,90	33,30	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80		0,029	0,074		0,10	0,51	0,25	0,66	
	ГП	Хлеб пшеничный	60	0,64	0,28	2,60	16,40		0,024	0,018	0,02	7,50	7,74	2,46	0,22	
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63	
	ГП	Печенье «Озвоние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015		8,70	27,00	6,00	0,63	
	338*	Плоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,90	32,90		0,021	0,014	7,00	11,20	7,70	6,30	1,54	
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>939</i>													
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше																
			28,82	33,11	111,76	878,30	78,15	0,848	0,565	135,46		186,35	302,45	99,31	9,69	

Прочие пит.	5% растит.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая и ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы			А.Р.экв.квт	В.А.мкг/сут	С.мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 4																
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на производство для обучающихся в двух образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыляго и В.А. Тугушева - М.Дельи плече, 2017).																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ЗАВТРАК																
ПОДЛИНКА (20% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	80	1,90	0,08	18,30	148,20	6,98	0,021	0,034	4,50	47,40	48,70	24,10	1,36	
	229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
	304*	Картофель отварной	155	2,98	5,85	20,65	155,00	29,50	0,12	0,12	21,30	20,20	82,40	30,00	1,21	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80	0,14	0,038	0,038	0,048	0,25	0,12	0,32	0,12	
	ГП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75	0,13	0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
	ГП	Печенье «Палаш»	606	17,14	12,07	59,56	497,55	36,48	0,396	0,242	30,32	126,83	332,68	115,03	4,29	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ПОДЛИНКА (20% от суточной потребности)	229*	Рыба (филе минтая), тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	6,98	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
	304*	Картофель отварной	185	3,56	6,98	24,60	185,00	35,20	0,19	0,123	25,40	24,10	98,30	35,80	1,44	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	44	0,47	0,21	1,92	12,03	0,18	0,018	0,018	0,015	5,50	5,68	1,80	0,16	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
	ГП	Печенье «Палаш»	24	1,44	3,56	16,80	105,20	2,64	0,019	0,012		6,96	21,60	4,80	0,50	
	ГП	Печенье «Палаш»	603	17,53	16,56	63,25	489,53	44,82	0,577	0,279	29,92	93,84	333,27	102,15	4,02	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	210*	Омлет натуральный (150/5сметана)	155	14,40	25,70	2,70	299,30	335,40	0,11	0,53	0,27	106,50	233,30	16,68	2,73	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,09	0,017	0,08	0,08	0,20	0,08	
	ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,25	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
	ГП	Печенье «Палаш»	390	14,81	25,84	18,10	363,80	335,40	0,209	0,56	0,31	119,73	239,07	19,00	3,27	
	Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет															
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,95	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63	
	209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,012	0,009	0,01	0,05	0,24	0,11	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,25	0,012	0,009	0,01	3,75	3,87	1,23	0,11	
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26	
	ГП	Печенье «Палаш»	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30	
	ГП	Печенье «Палаш»	613	12,03	16,05	79,44	510,80	154,80	0,274	0,398	11,49	183,87	252,30	53,35	4,60	
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	96*	Расольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8		0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74	
	271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82	
	302*	Каша пшеничная рассычатая	150	6,30	4,50	38,80	221,20		0,12	0,05	24,10	159,00	34,20	2,70	0,64	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90	0,29	0,02	0,016	0,02	6,30	6,60	2,10	0,19	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
	ГП	Печенье «Палаш»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	9,00	7,25	22,50	5,00	0,53	
ГП	Печенье «Палаш»	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98		
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20		0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02	
	96*	Расольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3		0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01	
	302*	Каша пшеничная рассычатая	180	7,60	5,40	46,60	205,50		0,148	0,061	28,90	190,80	41,10	3,20	0,66	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80	0,29	0,074	0,074	0,10	0,51	0,25	0,66	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	23,90	0,33	0,035	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Палаш»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	9,00	7,25	22,50	5,00	0,53		
ГП	Печенье «Палаш»	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,25		
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	96*	Расольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8		0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74	
	271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82	
	302*	Каша пшеничная рассычатая	150	6,30	4,50	38,80	221,20		0,12	0,05	24,10	159,00	34,20	2,70	0,64	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90	0,29	0,02	0,016	0,02	6,30	6,60	2,10	0,19	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
	ГП	Печенье «Палаш»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	9,00	7,25	22,50	5,00	0,53	
ГП	Печенье «Палаш»	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98		
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20		0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02	
	96*	Расольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3		0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01	
	302*	Каша пшеничная рассычатая	180	7,60	5,40	46,60	205,50		0,148	0,061	28,90	190,80	41,10	3,20	0,66	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80	0,29	0,074	0,074	0,10	0,51	0,25	0,66	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	23,90	0,33	0,035	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Палаш»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	9,00	7,25	22,50	5,00	0,53		
ГП	Печенье «Палаш»	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,25		
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	96*	Расольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8		0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74	
	271*	Котлеты домашние	95	11,54	22,06	8,69	278,8	44,2	0,145	0,083	0,21	16,7	113,5	16,98	1,82	
	302*	Каша пшеничная рассычатая	150	6,30	4,50	38,80	221,20		0,12	0,05	24,10	159,00	34,20	2,70	0,64	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,54	0,24	2,23	13,90	0,29	0,02	0,016	0,02	6,30	6,60	2,10	0,19	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
	ГП	Печенье «Палаш»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	9,00	7,25	22,50	5,00	0,53	
ГП	Печенье «Палаш»	90	0,36	0,36	8,80	42,30		0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98		
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	75*	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,20		0,016	0,025	3,40	35,50	36,55	18,10	1,02	
	96*	Расольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3		0,093	0,058	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01	
	302*	Каша пшеничная рассычатая	180	7,60	5,40	46,60	205,50		0,148	0,061	28,90	190,80	41,10	3,20	0,66	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	39	0,29	0,06	1,46	7,80	0,29	0,074	0,074	0,10	0,51	0,25	0,66	0,16	
	ГП	Хлеб пшеничный	67	0,95	0,41	3,85	23,90	0,33	0,035	0,026	0,01	11,00	11,30	3,60	0,34	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60		0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
ГП	Печенье «Палаш»	25	1,75	4,25	17,00	115,00	2,75	0,02	0,013	9,00	7,25	22,50	5,00	0,53		
ГП	Печенье «Палаш»	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,25		
Итого ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше																
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет																
ПОДЛИНКА (35% от суточной потребности)	96*	Расольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1,61	4,1	9,58	85,8		0,074	0,046	6,7	23,3	45,4	19,34	0,74	

Приним пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества/сут		
				белок	жир	углеводы	в ценов., ккал	А, ретинол/сут	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 обучающихся М.П. Мельниченко и В.А. Турчанина - М.Делли (г. Киев, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в пище)	14*	Масло (пшеничное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00		0,01		2,40	3,00		0,02
	15*	Сыр (пшеничный)	20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
	173*	Каши овсяные из овсяной (хлопья овсяные «Грутоско») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	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
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,52
	ГП	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
		всего (норма — не менее 500г):	324						0,368	0,299	3,66	351,88	367,67	86,21	3,25
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
				15,06	29,82	80,30	651,30	149,44							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности в пище)	209*	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	100,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00
	14*	Масло (пшеничное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	80,00		0,02		4,80	6,00		0,04
	15*	Сыр (пшеничный)	20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,007	0,06	0,14	176,00	100,00	7,07	0,20
	173*	Каши овсяные из овсяной (хлопья овсяные «Грутоско») крупы	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	21	0,16	0,03	0,79	4,20		0,16	0,04		0,05	0,27	0,14	0,36
	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
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,019	0,012		12,80	3,96	2,16	0,52
	ГП	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
	338*	Плоды свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,80	51,70		0,033	0,022	11,00	17,60	12,10	9,90	2,42
		всего (норма — не менее 350г):	687						0,442	0,314	14,66	394,13	459,84	101,00	6,72
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
				20,69	42,12	91,63	832,75	289,44							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пище)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40		0,09	0,02		0,03	0,17	0,08	0,20
	ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30		0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90				2,55	12,80	3,96	2,16	0,52
		всего (норма — не менее 300г):	435						0,179	0,158	2,78	310,93	209,23	23,48	1,83
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
				13,96	16,04	49,25	399,00	115,20							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности в пище)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34
	ГП	Хлеб пшеничный	32	0,34	0,15	1,39	8,75		0,013	0,01	0,01	4,00	4,13	1,31	0,12
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00								
		всего (норма — не менее 350г):	552						0,273	0,196	12,78	328,05	221,45	32,90	4,21
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше															
				14,51	16,50	59,74	450,05	115,20							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)	ГП	Горошек зеленый консервированный	50	1,49	2,6	3,16	41,8		0,032	0,024	5,5	10,7	30	10,4	0,34
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (200/5сметана)	205	1,44	3,94	8,75	83		0,04	0,038	8,54	39,78	43,68	20,9	0,98
	291*	Плов из пшеницы-бурый	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80		0,26	0,065		0,09	0,44	0,22	0,58
	ГП	Хлеб пшеничный	56	0,80	0,35	3,30	20,30		0,03	0,022	0,01	9,30	9,60	3,10	0,28
	382*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
	338*	Плоды свежие (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	46,20		0,032	0,029	10,50	16,80	11,55	9,45	2,30
		всего (норма — не менее 700г):	900												
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет															
				31,01	22,06	89,98	690,10	59,40							
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности в пище)	ГП	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	2,07	2,53	33,4		0,042	0,019	4,4	8,58	23,98	8,32	0,27
	82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,25
	291*	Плов из пшеницы-бурый	250	22,5	11,2	45,6	373,4	35	0,19	0,19	8,1	45,1	236,6	67,4	2,3
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	0,26	0,05	1,30	6,80		0,26	0,065		0,09	0,44	0,22	0,58
	ГП	Хлеб пшеничный	59	0,63	0,28	2,38	16,10		0,024	0,018	0,02	7,38	7,60	2,42	0,22
	382*	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,58	118,60	24,40	0,06	0,19	1,59	152,20	124,60	21,30	0,48
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше															
				30,48	22,02	80,49	652,10	59,40	0,626	0,33	24,79	263,05	447,82	125,76	5,08

Пример пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		А	В1	В2	С	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: СУББОТА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукты* для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыляго и В.А.Тугельяна. - М: Дельта плюс, 2017)															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	294*	Копылты рубленые из филе курицы куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62
	302*	Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0,21	0,04	1,04	5,50		0,21	0,052		0,07	0,36	0,18	0,47
	ГП	Хлеб пшеничный	34	0,27	0,12	1,11	6,97		0,01	0,008	0,01	3,19	3,29	1,05	0,09
	376*	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,80				0,028	10,30	2,60	1,30	0,26
	338*	Плоды свежие (яблоки)	55	0,22	0,22	5,40	25,90		0,017	0,011	5,50	8,80	6,10	5,00	1,20
всего (норма — не менее 350г):			596												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше				28,53	24,47	84,15	672,67	53,80	0,687	0,386	6,44	99,92	337,05	192,73	11,11
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности)	174*	Каша вязкая молочная из риса	220	6,00	10,85	52,93	334,00	54,8	0,06	0,15	0,96	130,97	157,44	36,46	0,63
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	0,15	0,03	0,71	3,80		0,14	0,038		0,048	0,25	0,12	0,32
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,39	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63
	338*	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,80	56,40		0,036	0,024	12,00	19,20	13,20	10,80	2,60
	ГП	Печенье «Сердце Кубани»	36	1,80	4,30	25,60	151,20	4,00	0,028	0,018		10,40	32,40	7,20	0,76
всего (норма — не менее 350г):			606												
ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше				9,35	15,88	121,19	673,37	58,80	0,29	0,261	13,62	193,69	228,39	71,55	5,05
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше															
ОБЕД (35% от суточной потребности)	102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,30		0,228	0,073	5,83	42,68	88,10	35,58	2,05
	259*	Жидкое по-домашнему	215	15,1	36,2	20,4	470,6		0,45	0,18	8,3	55,2	221,4	52,6	3,7
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90
	ГП	Хлеб пшеничный	72	1,04	0,45	4,14	25,80		0,038	0,027	0,01	11,76	12,16	3,85	0,37
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90		18,18	76,30		0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
	всего (норма — не менее 300г):			759											
ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше				22,94	41,99	61,25	731,50		1,146	0,399	17,74	102,38	334,95	99,38	9,34

Примечание	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества, мг/сут		
				белок	жир	углеводы				А-фет.эквив.	В1-эквив.	С-эквив.	Кальций	Фосфор	Магний
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тугушева, - М: Делта плюс, 2017).															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ПОДЛИНКА (20% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	55	0,66	2,6	4,2	43	0,018	0,028	4,1	22	21	8,25	0,39	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	95	15,7	15,1	14,65	257,4	48,4	0,18	0,16	53,8	72	19,98	3,26	
	203*	Маринованные изделия отварные с маслом (180/бювета)	185	5,64	5,98	31,47	202,20	29,50	0,059	0,03	12,55	38,80	8,40	0,84	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	0,14	0,023	0,68	3,60	0,14	0,03	0,03	0,05	0,24	0,11	0,30	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	0,32	0,14	1,31	8,20	0,012	0,009	0,01	3,25	3,87	1,23	0,11	
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20	0,012	0,056	100,00	21,50	3,40	3,40	0,63	
		всего (норма — не менее 500г):	553												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		23,14	24,12	73,11	602,60	77,90	0,421	0,313	104,92	113,45	139,31	41,37	5,53	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности)	ГП	Икра кабачковая консервированная	40	0,48	1,88	3,08	31,3	0,013	0,02	3	16	15,3	6	0,28	
	294*	Котлеты рубленые из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	59,78	80,00	22,20	3,62	
	203*	Маринованные изделия отварные с маслом (180/бювета)	185	6,73	7,14	37,56	241,40	35,24	0,071	0,035	14,98	46,34	10,00	1,00	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	27	0,21	0,03	1,00	5,40	0,21	0,05	0,06	0,36	0,17	0,45		
	ГП	Хлеб пшеничный	35	0,26	0,12	1,08	6,77	0,01	0,008	0,01	3,10	3,20	1,02	0,09	
	388*	Сок фруктовый (абсолютный)	200	1,00	20,20	84,80	0,022	0,022	4,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
		всего (норма — не менее 350г):	590												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		26,12	25,93	79,20	655,67	89,04	0,536	0,312	7,91	107,92	159,20	47,39	8,24	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «с крупе»)	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0,09	0,01	0,45	2,40	0,09	0,02	0,03	0,17	0,08	0,20		
	ГП	Хлеб пшеничный	23	0,25	0,11	1,00	6,30	0,009	0,007	0,01	2,90	3,00	0,94	0,08	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
		всего (норма — не менее 300г):	455												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет		8,81	13,40	76,94	465,30	54,80	0,291	0,208	1,87	167,03	242,55	76,98	2,99	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ПОДЛИНКА (15% от суточной потребности)	173*	Каша вязкая молочная из овсяной (хлопья овсяные «с крупе»)	220	8,31	13,12	47,61	342,00	54,80	0,18	0,17	0,96	149,92	234,98	70,82	1,76
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,29	0,05	1,42	7,50	0,29	0,071	0,10	0,49	0,25	0,64		
	ГП	Хлеб пшеничный	40	0,43	0,19	1,75	10,90	0,016	0,012	0,01	5,00	5,16	1,64	0,15	
	342*	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,008	0,90	14,18	4,40	5,14	0,95	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
	358*	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,80	61,20	0,04	0,02	13,00	20,80	14,40	11,80	2,80	
		всего (норма — не менее 350г):	650												
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше		11,96	19,14	111,86	674,20	58,10	0,562	0,296	14,87	198,70	286,43	95,65	6,93	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
ОБЕД (35% от суточной потребности)	45*	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,013	0,023	10,26	14,98	16,99	9,05	0,28	
	102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,182	0,058	4,66	34,14	70,48	28,46	1,64	
	265*	Плов	220	18,50	41,30	37,90	598,40	0,57	0,132	1,88	18,20	256,10	58,14	2,65	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,20	0,03	1,01	5,40	0,20	0,05	0,07	0,35	0,35	0,90		
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0,73	0,32	2,97	18,48	0,027	0,02	0,01	8,47	8,75	2,78	0,46	
	377*	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,024	0,015	2,55	12,80	3,96	2,16	0,32	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
		всего (норма — не менее 700г):	789												
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет		26,98	52,94	93,09	970,98	3,30	1,016	0,298	19,36	97,36	383,63	106,76	6,24	
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности)	96*	Рассольник ленинградский со сметаной (250/5 сметана)	255	2,02	5,1	11,98	107,3	0,093	0,038	8,38	29,15	56,73	24,18	0,93	
	229*	Рыба (филе м-чт), тушенная в масле с овощами	120	1,70	5,94	4,56	126,00	0,06	0,06	4,48	46,88	194,60	58,20	1,02	
	312*	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50	0,41	0,099	0,14	0,69	0,35	0,90		
	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	
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20	0,012	0,056	100,00	21,50	3,40	3,40	0,63	
	ГП	Печенье «Осенние узоры»	30	2,25	5,10	20,40	138,00	3,30	0,024	0,015	8,70	27,00	6,00	0,63	
	358*	Плоды свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,80	42,30	0,027	0,018	9,00	14,40	9,90	8,10	1,98	
		всего (норма — не менее 800г):	987												
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше		22,09	23,04	97,08	702,00	10,28	0,839	0,466	143,66	176,38	408,04	137,29	7,65	

Продукты питания	Рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества/сут			
				белок	жир	углеводы			А-фет.эквив.	В1-мкг/сут	С-мкг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА															
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотыляковой и В.А.Тугельяна - М: Делта плюс, 2017).															
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет															
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	80	1.90	0.08	18.30	148.20			0.021	0.034	4.50	48.70	24.10	1.36
	271*	Котлеты домашние	95	11.54	22.06	8.69	278.8	44.2		0.145	0.083	0.21	16.7	113.5	16.98
	304*	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70			0.026	0.02		1.37	60.95	16.34
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	22	0.21	0.04	5.50				0.021	0.052	0.07	0.36	0.18	0.53
	ГП	Хлеб пшеничный	36	0.38	0.17	1.57	9.84			0.014	0.011	0.01	4.50	4.64	0.47
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.80	119.50			0.014	0.022	0.65	29.20	15.70	0.63
		всего (норма — не менее 350г):	563							0.43	0.222	5.37	99.24	249.25	4.94
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
				18.27	27.80	95.08	771.54	44.20		0.43	0.222	5.37	99.24	249.25	4.94
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности пищевых веществ)	271*	Котлеты домашние	105	12.76	24.38	9.6	308.2	48.85		0.16	0.091	0.23	18.47	125.5	18.76
	304*	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.00	251.60			0.031	0.023		1.64	73.13	19.60
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	0.19	0.03	0.94	5.00			0.19	0.05	0.06	0.33	0.16	0.42
	ГП	Хлеб пшеничный	43	0.46	0.20	1.88	11.80			0.017	0.013	0.01	5.40	5.50	1.76
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.80	119.50			0.014	0.022	0.65	29.20	15.70	0.63
		всего (норма — не менее 350г):	553							0.412	0.196	0.89	54.77	225.56	55.98
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше														
				18.38	31.14	85.22	696.10	48.85		0.412	0.196	0.89	54.77	225.56	55.98
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
	204*	Макарон отварные с сыром	200	13.5	15.9	34.1	334.4	115.2		0.08	0.128	0.22	295.2	202.1	20.3
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	12	0.09	0.01	0.45	2.40			0.09	0.02	0.03	0.17	0.08	0.20
	ГП	Хлеб пшеничный	23	0.25	0.11	1.00	6.30			0.009	0.007	0.01	2.90	3.00	0.94
	382*	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.70	22.00		0.05	0.17	1.43	137.00	112.10	19.20
	338*	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00			0.03	0.02	10.00	16.00	11.00	9.00
		всего (норма — не менее 300г):	313							0.03	0.02	10.00	16.00	11.00	9.00
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет														
				17.91	19.61	61.17	496.80	137.20		0.259	0.348	11.66	451.13	328.37	49.52
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
	181*	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	58.00		0.08	0.17	1.17	134.07	118.19	20.30
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности пищевых веществ)	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
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0.33	0.14	1.35	8.47			0.012	0.009	0.01	3.87	4.00	1.27
	382*	Какао с молоком	200	4.10	3.50	17.58	118.60	24.40		0.06	0.19	1.59	152.20	124.60	21.30
	338*	Плоды свежие (яблоки)	120	0.48	0.48	11.80	56.40			0.036	0.024	12.00	19.20	10.80	2.60
		всего (норма — не менее 350г):	595							0.036	0.024	12.00	19.20	10.80	2.60
	ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше														
				11.21	14.87	74.03	479.47	82.40		0.378	0.44	14.77	309.40	260.32	53.83
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет														
	47*	Салат из квашеной капусты	80	1.37	4	6.77	68.6			0.018	0.022	15.8	41.8	27.2	12.8
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	96*	Рассольник ленинградский со сметаной (200/5 сметана)	205	1.61	4.1	9.58	85.8			0.074	0.046	6.7	23.3	45.4	19.34
	229*	Рыба (филе минтая), тушенная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	6.98		0.06	0.06	4.48	46.88	194.60	58.20
	312*	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.30			0.14	0.111	18.16	36.98	86.60	27.75
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	0.23	0.04	1.16	6.20			0.23	0.06	0.08	0.41	0.19	0.26
	ГП	Хлеб пшеничный	51	0.73	0.32	2.97	18.48			0.027	0.02	0.01	8.47	8.75	2.78
	389*	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00		20.20	84.80			0.022	0.022	4.00	14.00	8.00	2.80
	ГП	Печенье «Песняк»	25	1.75	4.25	17.00	115.00	2.75		0.02	0.013		7.25	22.50	5.00
		всего (норма — не менее 700г):	862							0.591	0.354	49.15	178.76	399.46	134.06
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет														
				21.45	23.45	82.68	642.18	9.73		0.591	0.354	49.15	178.76	399.46	134.06
	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше														
ОБЕД (35% от суточной потребности пищевых веществ)	75*	Икра свекольная	80	1.90	0.08	18.30	148.20			0.021	0.034	4.50	48.70	24.10	1.36
	102*	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.54	148.30			0.278	0.073	5.83	42.68	88.10	35.58
	265*	Плов	220	18.50	41.30	37.90	598.40			0.57	0.152	1.88	18.20	256.10	58.14
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	0.29	0.06	1.40	7.60			0.29	0.072	0.095	0.49	0.25	0.65
	ГП	Хлеб пшеничный	68	0.76	0.33	3.09	19.42			0.03	0.021	0.028	8.88	9.16	2.91
	376*	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	13.95	55.80			0.024	0.024	10.30	2.60	1.30	0.26
		всего (норма — не менее 800г):	856							1.139	0.332	12.26	127.56	405.15	122.28
	ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше														
				27.01	47.06	91.18	977.72			1.139	0.332	12.26	127.56	405.15	122.28

Пример пищи	№ рецептура*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг	В1, пантот.	В2, пантот.	С, пантот.	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА																	
СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА																	
* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для общепита во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотылюк и В.А. Тучельяна - М.Делта плюс, 2017)																	
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ЗАВТРАК (20% от суточной потребности питательных веществ)	294*	Котлеты рубленные из филе грудки куриной	105	17,44	16,76	16,28	286,00	53,80	0,2	0,18	0,90	59,78	80,00	22,20	3,62		
	302*	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50		0,25	0,135		17,78	244,70	163,00	5,47		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,15	0,03	0,75	4,00		0,15	0,038		0,05	0,26	0,13	0,34		
	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		
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63		
			всего (норма — не менее 550г):														
ИТОГО ЗАВТРАК			для возрастной категории 12 лет и старше			28,82	24,32	93,57	710,20	53,80	0,626	0,384	1,56	110,56	349,93	202,26	10,17
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности питательных веществ)	204*	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	115,2	0,08	0,128	0,22	295,2	202,1	20,3	1,23		
	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		
	ГП	Хлеб пшеничный	31	0,33	0,14	1,35	8,47		0,012	0,009	0,01	3,87	4,00	1,27	0,11		
	349*	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,80	119,50		0,014	0,022	0,65	29,20	21,10	15,70	0,63		
	338*	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32		
			всего (норма — не менее 350г):														
ИТОГО ЗАВТРАК			для возрастной категории 12 лет и старше			14,80	16,38	70,83	494,17	115,20	0,264	0,201	6,88	337,92	234,04	42,78	3,59
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше																	
ОБЕД (35% от суточной потребности питательных веществ)	75*	Икра свекольная	40	0,95	0,04	9,15	74,10		0,011	0,017	2,25	23,70	24,40	12,10	0,68		
	87*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250г/5сметана)	255	1,80	4,92	10,90	103,80		0,05	0,048	10,68	49,70	54,60	26,10	1,23		
	271*	Котлеты домашние	105	12,76	24,38	9,6	308,2	48,85	0,16	0,091	0,23	18,47	125,5	18,76	2,01		
	302*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,60	5,40	46,60	265,50		0,148	0,061		28,90	190,80	41,10	3,20		
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	0,41	0,07	1,99	10,50		0,41	0,099		0,14	0,69	0,35	0,90		
ОБЕД (35% от суточной потребности питательных веществ)	ГП	Хлеб пшеничный	71	1,00	0,44	4,08	25,40		0,037	0,027	0,01	11,60	11,99	3,80	0,36		
	388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,80	88,20		0,012	0,056	100,00	21,30	3,40	3,40	0,63		
	ГП	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		
	338*	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,90	28,20		0,018	0,012	6,00	9,60	6,60	5,40	1,32		
			всего (норма — не менее 800г):														
ИТОГО ОБЕД			для возрастной категории 12 лет и старше			26,88	39,13	125,82	1007,10	51,49	0,865	0,423	119,17	170,37	439,58	115,81	10,83

СЕЗОН: зима - весна										ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет					ЗАВТРАК						
										Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества/мг/сут			
										белок	жир	углеводы	А, фг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарная по СпНПД 2.3.12.4.3590-20) Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак — 20% от суточной нормы) по СпНПД 2.3.12.4.3590-20 Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней										77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
										15,4	15,8	67	470	140	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4
										27,20	28,60	119,40	855,20	248,80	0,6	0,51	35,40	387,70	388,60	128,00	7,40

СЕЗОН: ЗИМА – ВЕСНА		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше					ЗАВТРАК						
	Пищевая ценность, г	Энергетическая и ценность в ккал			Витамины			Минеральные вещества,мг/сут					
		белок	жир	углеводам	А-рет.экв.кУТ	В1-мг/кУТ	В2-мг/кУТ	С-мг/кУТ	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная норма) <i>Содержит 2.3/2.4.3590-20</i>		90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	Потребности пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ (завтрак – 20% от суточной нормы) <i>Содержит 2.3/2.4.3590-20</i>	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		21,10	27,60	83,10	641,40	183,30	0,52	0,45	14,30	242,10	338,80	108,30	6,50

Сезон: зима - весна		Возрастная категория 7-11 лет					Обед						
		Пшеница цельнозерн			Энергетическая ценность, ккал	Вегетариан			Минеральные вещества/сут				
		белок	жир	углеводы		Апетит/жир	Вит.С	Вит.А	Селен	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (средняя) по данным 2.3.2.4.3590-20		77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
Потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по данным 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		28,70	33,10	120,30	822,40	233,10	0,66	0,51	29,90	369,20	391,10	118,30	7,80

	ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше											ОБЕД
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углевод.м		A, ретинол, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Кальций	Фосфор	Магний	
отвечать в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по нПНН 2.3.2.4-3500-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
нПНН 2.3.2.4-3500-20												
отвечать в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (овер — 35% от суточной нормы) по нПНН 2.3.2.4-3500-20												
того овер (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) – среднее значение за 12 дней	33,70	33,50	136,30	987,20	316,90	0,63	0,58	35,70	435,30	427,40	150,00	0,40

	СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА			ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет				ПОЛДНИК				
	Питательная ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребности пищевых веществ: энергии, витаминов и минеральных веществ (взрослый) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Итого запиток (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,20	17,10	55,50	137,50	0,25	0,35	9,78	244,08	246,60	45,60	2,30	

	СЕЗОН: ЗИМА - ВЕСНА			ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше				ПОЛДНИК				
	Питательная ценность, г			Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
	белок	жир	углеводы	А, ретинол, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	77	79	335	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12	
Потребности пищевых веществ: энергии, витаминов и минеральных веществ (взрослый) — 15% от суточной нормы по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8	
Итого запиток (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	12,50	17,00	55,60	108,90	0,33	0,30	11,04	274,60	247,90	56,90	4,50	