

Прием 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	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 1																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ГП	125	Йогурт 2,5 % жирности	3,75	3,12	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	11**	Сыр пошвинин	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			
	ТТК№61	Вяленки со стуханным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	137,72	47,92	201,63	2,09			
	ГП	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			
	261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,24	1,40	2,80	0,23			
всего (норма — не менее 550г):				ИТОГО ЗАВТРАК														
				24,03	23,27	115,23	687,20	39,00	0,27	0,26	0,33	306,56	58,47	279,43	2,83			
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				19**	100	Салат из свежих помидоров и огурцов	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 №62	Суп-лапша с курицей 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	0,64		
	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	0,64		
	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	1,21		
	ГП	Хлеб ржанно-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	0,53		
	236**	Хлеб пшеничный	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	0,53		
	231**	Компот из свежих плодов (яблоки)	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	0,85		
	ГП	Груши 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	2,30		
	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	1,40		
всего(норма — не менее 800г):				1223														
ИТОГО ОБЕД				34,42	37,03	159,96	1063,06	255,10	0,42	0,39	40,97	194,01	773,95	444,91	10,53			
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				143**	40	Йогурт отварное	4,80	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 мясом свиловым 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	0,65		
	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	0,53		
	231**	Апельсины свежие	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	2,99		
всего (норма — не менее 330г):				450														
ИТОГО ПОЛДНИК				10,27	18,10	59,51	433,16	271,60	0,14	0,65	86,50	73,16	31,33	142,20	5,17			

Прием пищи	№ рецептуры ⁴	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 2															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Орешки свежие	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*	Финн. птица 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	239,94	22,08	0,02	0,02	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
	ГП	Хлеб ржан-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
	ГП	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
	ГП	Сок в асортименте	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
	231**	Валеры	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
всего (порция — 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	5,37
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
	ТТКМ83	Гуляш из говядины 50/50	100	15,15	13,68	2,57	291,00	0,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	138,42	2,30
	207**	Макароны отварные 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
	ГП	Хлеб ржан-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
	ГП	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
	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
всего(порция — не менее 800г):				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				42,20	37,04	143,08	1153,10	347,33	0,45	14,29	27,34	384,64	145,44	457,30	9,82
полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТКМ68	Горячий 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	88,20	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**	Яблони свежие	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(порция — не менее 370г):			380											
ИТОГО ПОЛДНИК				6,99	10,32	38,59	355,10	72,90	1,64	0,43	14,11	180,94	20,70	105,30	4,79

Прием 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	Железо			
НЕДЕЛЯ: 1 // ДЕНЬ: 3																		
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				75*	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	183,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70
				ТТК №72	Рыбные палочки	100	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**	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
				ТП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
				ТП	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
				262**	Чай с лимоном	180	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 (норма — не менее 550г):														
ИТОГО ЗАВТРАК							22,79	21,24	114,85	837,50	81,98	0,32	4,44	30,26	162,77	142,72	371,42	5,55
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
				62**	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	102,50	168,25	0,05	0,05	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
				ТТКС№75	Чайохбин 60/40	100	11,94	10,12	3,51	133,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01
				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
				ТП	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
				ТП	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
				ТТКС№74	Компот из абрикосов	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
				231**	Яблоки свежие	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
				всего (норма — не менее 800г):														
ИТОГО ОБЕД							27,34	22,66	126,66	826,40	208,50	0,37	0,30	51,87	153,38	130,63	376,77	6,69
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				ТП	Варен «золотые мор»	30	1,50	9,00	18,00	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				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
				231**	Бананы	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,00	0,05	0,06	12,00	9,60	30,40	33,60	0,72
				всего (норма — не менее 350г):														
ИТОГО ПОЛДНИК							4,30	9,60	63,30	316,20	0,00	0,06	0,07	16,00	23,60	38,40	47,60	2,12

Принем пищи	№ рецептуры ^а	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
								A, рет.экв/сут	B1,мг/сут	B2,мг/сут	C,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
22**	Салат из сырых овощей* (капуста, помидоры, 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
ТТКЖ67	Котлеты Южские	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**	Макароны отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	22,08	0,07	0,00	0,00	5,83	23,34	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	43,21	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
ТТКЖ50	Чай с шиповником	180	0,72	0,18	15,03	60,03	88,20	0,01	0,05	72,00	11,00	3,00	7,00	0,20

Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)														
54**	Органы свежие	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 клецками	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
ТТК№75	Плов из говядины 85/165	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
ТП	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
ТТК №195	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
	Копитот 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
	исход(норма - не менее 800г):	870												
ИТОГО ОБЕДА			39,48	34,21	128,89	974,72	68,47	0,23	0,35	36,59	111,71	127,19	481,99	7,59

ПОЛДНИК (15% от суточного потребного пищевых веществ)	ТКС№76 386*	Блишечки со стручковыми помидорами 170/30 Кафир 1 шт 200гр 2,5%	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
			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
		всего (норма - не менее 350г)	400												
	ИТОГО ПОЛДНИК		20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63	2,29	

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность*, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин			Минеральные вещества, мг /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 (25% от суточной потребности 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	
	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.60	0.24	9.80	44.40	171.61	0.04	0.26	0.12	56.15	9.45	124.53	1.39	
	ГП	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	
	264**	Панини	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	
	231**	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	
		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(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 8.68													
Обед (35% от суточной потребности пищевых веществ)	54-135	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**	Рассольник ленинградский	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	
	ТТКУ69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	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	
	ГП	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	
	ГП	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	
	231**	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	
		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	
		Вафли «золотые меды»	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 57.23 159.93 160.11 573.62 13.15													
Полдник (15% от суточной потребности пищевых веществ)	3*	Бутерброд с сыром 60/10/30	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	
	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	0.00	0.00	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												

Прием 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	Железо	
НЕДЕЛЯ: 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	28,30	0,47	
	ТТКС№75	Чихохибли 60/40	100	11,94	10,12	3,51	153,00	37,50	0,05	0,10	2,09	39,87	15,10	93,53	1,01	
	302*	Каши рассыпчатая гречневая	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,32	0,23	9,31	42,18	0,00	0,03	0,02	0,00	8,56	8,94	28,63	0,72	
	ГП	Батон пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	9,86	5,85	0,00	0,54	
	261**	Чай с сахаром	180	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,03	0,00	0,00	9,86	1,26	2,52	0,21	
	231**	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		0,02	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
			всего (порция --- не менее 550г):			709										
			ИТОГО ЗАВТРАК			28,82	22,69	111,04	241,25	0,43	0,27	24,17	128,59	221,14	413,66	16,71
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**	Ци из свежей капусты с картофелем (с курицей)250/25	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**	Макаронны отварные 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**	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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,24	9,80	44,40	38,40	0,16	0,11	0,60	14,36	18,84	129,38	3,24	
	ГП	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	
	ТТКС№74	Компот из абрикосов	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	
			Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)			200	6,00	9,40	120,00	0,00	14,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
			всего(порция -не менее 800г):			1080										
			ИТОГО ОБЕД			32,62	41,16	110,68	246,15	0,53	14,35	58,14	353,00	125,44	434,29	11,49
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ГП	Печенье «Антика»	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	
	ГП	Сок абрикосный 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**	Апельсины свежие	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			3,57	4,88	50,18	222,16	0,00	0,07	0,04	10,40	38,32	23,36	5,36

Прием 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	Железо		

НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 6

Приложение 2. Итого																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				40	4.80	4.00	0.30	56.60	100.00	0.03	0.18	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00
143**	Яйцо отварное			210	3.05	5.20	38.04	211.32	26.25	0.03	0.03	0.00	6.17	21.53	66.42	0.48
182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10			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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный			40	4.40	1.74	34.80	157.20	0.00	0.06	0.00	0.00	11.40	7.80	0.00	0.72
262**	Ватон пшеничный			180	0.12	0.01	13.68	55.80	0.00	0.00	0.00	2.50	12.70	2.16	3.96	0.32
231**	Чай с лимоном			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
ГП	Груши свежие			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
	Вафли «золотце мой»															
всего (норма — не менее 550г):				61.5												
ИТОГО ЗАВТРАК					15.92	16.11	120.82	674.02	126.25	0.19	0.26	7.50	84.79	62.61	208.59	5.95
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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
54**	Огурцы свежие			250	1.80	4.92	10.93	102.50	168.25	0.05	0.05	10.68	49.73	26.13	54.60	1.23
62**	Борщ с капустой и картофелем			100	11.16	14.65	16.67	266.00	22.50	0.07	0.06	0.30	24.88	26.62	162.20	0.71
ГП	Рыбные палочки			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
210**	Пюре картофельное			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
ГП	Хлеб ржано-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
ГП	Хлеб пшеничный			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
236**	Компот из свежих плодов (яблоки)															
всего (норма — не менее 800г):				900												
ИТОГО ОБЕД					24.51	26.50	126.72	860.70	231.01	0.39	0.35	38.48	176.76	130.50	447.45	6.54
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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
ГП	Горячий бутерброд с сыром и помидорами			200	3.64	1.35	8.00	81.00	10.00	0.04	0.16	1.33	33.33	15.40	92.80	0.41
ГП	Чай с молоком			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
231**	Апельсины свежие															
всего (норма — не менее 350г):				380												
ИТОГО ПОЛДНИК					10.56	11.34	37.23	396.10	82.90	1.68	0.58	8.91	207.23	38.60	201.80	5.10

Прием 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	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 7															
Завтрак (25% 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
ТТКС83	Гуляш 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
302*	Каша рассыпчатая гречневая		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
ГП	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
ГП	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
ТТКС50	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												
ИТОГО ЗАВТРАК				32,74	24,08	104,86	832,13	88,20	0,41	0,40	91,28	78,21	226,52	503,31	10,74
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
22**	Салат из овощей (капуста, помидоры, 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 ленинградский		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
ТТКС67	Колбасы Южные		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**	Макароны отварные 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
ГП	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	1,31
ГП	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
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
231**	Ваниль		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(норма - не менее 800г):			1040												
ИТОГО ОБЕД				32,26	39,79	154,26	1048,60	194,75	0,51	0,35	38,01	127,99	173,51	421,09	10,69
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
ГП	Печенье «Англикан»		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
ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,00	0,00	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	1,00
231**	Йогурт свежий		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
всего (норма- не менее 350г):			356												
ИТОГО ПОЛДНИК				8,52	11,42	39,14	301,10	0,00	0,02	0,00	2,00	240,00	7,00	18,00	2,02

Прием пищи	№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут						
				белок	жир	углеводы		A, рет. экв/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 8																	
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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	
	11**	Сыр порционный															
	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 №80	Запеканка из творога со сметаной 180/20	200	25,72	19,40	28,78	370,00	61,38	0,07	0,36	0,35	268,80	38,40	349,20	1,04		
	ГП	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		
	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,20	0,27	16,80	75,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33		
	266**	Каша 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	12,20	0,03	0,09	0,79	76,11	10,67	62,28	0,24		
Итого завтрак				553	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)				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	
	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов															
	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 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 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		
	ГП	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		
	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		
	ГП	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				1100													
Итого завтрак+обед					36,81	27,84	155,17	1 008,89	167,05	0,29	14,26	16,66	371,15	128,41	407,79	7,00	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)				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	
	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью															
	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		
	ГП	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		
	ГП	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		
	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 полдник				473													
Итого завтрак+обед+полдник					22,92	19,43	72,16	533,66	203,75	0,14	0,14	17,74	88,12	101,62	250,83	3,76	

Прием 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	Железо
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 9															
Завтрак (25% от суточной потребности потребления 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
	ТТК№82	Плов из курицы 80/170	250	21,18	14,08	44,67	440,62	9,98	0,14	0,16	7,54	20,44	67,55	219,16	5,46
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	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	2,32	0,21
	ГП	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 (норма - не менее 550г)				792											
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 потребления пищевых веществ)															
	36**	Салат из свежих 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
	66**	Ци из свеклы напеты с картофелем (с курицей) 250/25	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
	187**	Тертая мясная (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
	302**	Каша рисоватая гречневая	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
	ГП	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
	ГП	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
	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
231**	Гречки свежее	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	
всего (норма - не менее 800г)				1445											
ИТОГО ОБЕД				33,55	31,63	148,41	962,89	191,75	0,45	0,44	33,65	327,42	270,50	521,23	14,67
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)															
	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
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,52	14,12	45,21	1,13
	ГП	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
	ТТК№63	Чай с молоком	200	3,64	1,35	8,00	81,00	10,00	0,04	0,16	1,33	33,33	15,40	92,80	0,41
	ГП	Пряники	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
всего (норма - не менее 350г)				504											
ИТОГО ПОЛДНИК				31,35	35,95	73,94	754,64	467,63	0,20	0,91	1,65	204,59	60,32	496,09	5,69

Прием 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	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: 10																
Завтрак (25% от суточной потребности пищевых веществ)	43*	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	0,62	29,33	64,00	144,00	1,38	
	207**	Макаронны отварные 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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	45,21	1,13	
	ГП	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	
	ГП	Сок в асортименте	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 (норма --- не менее 550г)													
			ИТОГО ЗАВТРАК		29,36	24,52	104,82	701,40	225,83	0,22	0,13	21,31	92,25	129,95	294,21	5,90
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	
	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	Азу (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	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,40	0,36	14,70	66,60	0,00	0,05	0,03	0,00	13,32	14,12	45,21	1,13	
	ГП	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 абрикосов	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	
202**	Булочка сладкая	50	4,47	4,73	28,20	173,50	23,25	0,06	0,04	0,90	26,13	16,13	30,11	0,51		
	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		44,29	34,45	147,63	1 069,97	271,00	0,43	14,24	54,08	413,68	118,48	329,22	6,49
ПОЛДНИК (15% от суточной потребности и потреблени я пищевых вещества)	ТТК№61	Ванилин со стученым молоком 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 (норма- не менее 350г)		400	0,60	18,32	65,22	0,01	0,04	80,00	11,00	3,00	3,00	0,53	
			ИТОГО ПОЛДНИК		15,13	14,85	86,77	459,22	98,00	0,24	0,25	80,19	168,72	50,92	204,63	2,62

Прием 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	Железо	
НЕДЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА																
Завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54-13*	Салат из свежих отварной	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**	Мясо тушеное(говядина) с соусом 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	
	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	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	
	ГП	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	
	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	
всего (норма --- не менее 550г)			631													
ИТОГО ЗАВТРАК				25,10	27,11	77,08	643,42	29,69	0,28	0,32	30,33	118,28	90,81	361,52	6,29	
Обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	54**	Орница свежие	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	
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 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	
	ТТК №67	Котлеты Южные	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	
	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	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	
	ГП	Хлеб пшеничный	30	3,30	1,31	26,10	117,90	0,00	0,04	0,00	0,00	8,55	5,85	11,65	0,54	
Полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	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	
	ГП	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	
	231**	Яблоки свежие	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	
	всего (норма --- не менее 350г)			1206												
	ИТОГО ОБЕД				34,97	44,03	140,56	1 099,45	198,79	0,38	1,43	34,39	331,82	99,80	343,10	8,08
	ИТОГО ПОЛДНИК															
Ужин (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)	ТТК №68	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	88,20	1,70	
	266**	Каша 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	
	231**	Апельсины свежие	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 (норма --- не менее 350г)			380												
ИТОГО ПОЛДНИК				11,00	13,53	46,81	433,10	97,30	1,69	0,60	9,16	326,12	44,54	233,56	5,17	

Сезон: Осень		ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше		ЗАВТРАК		Минеральные вещества, мг/сут						
	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Кальций	Магний	Фосфор	Железо
	белок	жир	углеводы		A, рет. экв./сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут				
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (запасок — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	22,50	23,00	95,75	680,00	225,00	0,35	0,40	17,50	300,00	300,00	75,00	4,50
Итого запасок (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	27,70	24,59	102,81	732,45	154,92	0,28	1,89	29,65	201,92	118,10	383,33	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, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (запас — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	31,50	32,20	134,05	952,00	245,00	0,49	0,56	24,50	420,00	420,00	105,00	6,30
Итого запас (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	34,38	36,15	140,59	1 010,66	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 (суммарно) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18	
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полюкс — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.72.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7	
Итого полюкс (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	