

СОВАНО:  
вательное учреждение:  
Руководите  
ь руководителя:

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Автономной некоммерческой организации  
«Комбинат социального питания»  
Н.С. Аكوпова



**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень 2022г)  
для организации питания детей инвалидов возрастной категории 7-11 лет, 12 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  
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14  
МБОУ СОШ № 15, МБОУ ООШ №16, 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 №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

22.08.2022  
МО Туапсинский район

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, мкг/сут	В1, мкг/сут	В2, мкг/сут	С, мкг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>I // ДЕНЬ: 1</b>														
<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>														
<b>экономических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (по редакции М.П. Могильного и В.А. Тутельникова - М. ДеЛин плюс, 2017)</b>														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66								
15*	Сыр порциан	20	4,64	5,90		72,00	52,00	0,01	0,06	0,14	176,00	7,00	100,00	0,02
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	150	5,94	9,37	26,88	216,43	1,24	0,13	0,12	0,69	106,90	50,58	167,84	1,24
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16		0,03	0,01		5,60	25,28	7,52	0,62
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00			0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>506</i>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>18,95</b>	<b>26,64</b>	<b>83,43</b>	<b>687,53</b>	<b>115,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>12,26</b>	<b>442,89</b>	<b>153,97</b>	<b>428,45</b>	<b>3,71</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00		0,02		3,60		4,50	0,03
15*	Сыр порциан	25	5,80	7,40		90,00	65,00	0,01	0,08	0,18	220,00	8,80	125,00	0,20
173*	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00	54,80	0,18	0,17	0,96	160,62	234,98	70,82	1,73
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68		0,03	0,01		6,30	28,44	8,46	0,70
ГП	Хлеб пшеничный	27	1,78	0,24	10,85	84,78		0,05	0,018		6,29	8,91	8,99	0,54
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00			0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00
	<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<i>575</i>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>22,46</b>	<b>35,53</b>	<b>93,98</b>	<b>820,20</b>	<b>201,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>12,57</b>	<b>541,81</b>	<b>342,34</b>	<b>357,87</b>	<b>4,23</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67
102*	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		0,18	0,06	4,66	34,14	28,46	70,48	1,64
265*	Плов из свинины	250	21,03	46,95	43,15	680,00		0,65	0,15	2,13	20,70	66,07	291,02	3,02
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>873</i>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>30,80</b>	<b>57,77</b>	<b>109,50</b>	<b>1155,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,34</b>	<b>114,22</b>	<b>119,50</b>	<b>134,27</b>	<b>419,44</b>	<b>9,16</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70		0,041	0,032	8,25	19,00	33,92	16,04	0,74
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
265*	Плов из свинины	280	23,56	52,58	48,33	761,60		0,73	0,17	2,39	23,18	74,00	326,00	3,38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,70	0,38	17,90	85,88		0,06	0,02		13,30	60,04	17,86	1,48
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08
388*	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20		0,012	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,63
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>922</i>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>36,94</b>	<b>65,08</b>	<b>128,94</b>	<b>1324,19</b>	<b>0,00</b>	<b>1,158</b>	<b>0,384</b>	<b>116,47</b>	<b>132,08</b>	<b>224,80</b>	<b>469,42</b>	<b>9,36</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
ГП	Печенье "Праздничное"	50	1,75	8,50	34,00	230,00								
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10
338*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<i>350</i>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>2,25</b>	<b>8,94</b>	<b>68,36</b>	<b>391,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,032</b>	<b>0,026</b>	<b>13,00</b>	<b>30,00</b>	<b>12,60</b>	<b>19,94</b>	<b>2,30</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
ГП	Печенье "Осенние узоры"	90	3,15	15,3	61,2	414								
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10
338*	Яблоки свежие	155	0,62	0,62	15,19	72,85		0,05	0,031	15,50	24,80	13,95	17,05	3,41
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<i>445</i>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>3,87</b>	<b>15,96</b>	<b>100,95</b>	<b>601,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,052</b>	<b>0,037</b>	<b>18,50</b>	<b>38,80</b>	<b>17,55</b>	<b>25,99</b>	<b>3,51</b>





Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут				
		белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
<b>// ДЕНЬ: 4</b>														
<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>														
Ческих нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:Делта плюс, 2017)														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
1*	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	0,02	8,75	7	10	13	0,45
4*	Макаронны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,07	0,11	0,19	250,90	17,27	171,77	1,05
П	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60
9*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
8*	Яблоки свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 300г):		550												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>17,28</b>	<b>16,71</b>	<b>67,10</b>	<b>526,98</b>	<b>115,92</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>20,11</b>	<b>394,09</b>	<b>60,77</b>	<b>284,76</b>	<b>4,42</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
1*	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2		0,036	0,024	10,5	8,4	12	15,6	0,54
4*	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	115,20	0,08	0,13	0,22	295,20	20,32	202,10	1,23
П	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,32	14,11	109,90		0,01	0,027		8,17	30,57	11,67	0,70
9*	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	18,00	0,04	0,14	1,17	113,20	12,60	81,00	0,12
8*	Апельсины свежие	105	0,80	0,18	7,18	77,70		0,03	0,022	81,59	26,85	17,64	9,96	0,23
всего (норма — не менее 350г):		580												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>20,15</b>	<b>18,95</b>	<b>72,03</b>	<b>625,74</b>	<b>133,20</b>	<b>0,196</b>	<b>0,343</b>	<b>93,48</b>	<b>451,82</b>	<b>93,13</b>	<b>320,33</b>	<b>2,82</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
3*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	90	0,99	5,5	4,11	69,93		0,043	0,027	16,25	15,96	15,71	28,66	0,75
2*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83		0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98
79*	Тэфтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
71*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	38,00	243,75	37,50	0,12	0,06		33,83	34,37	146,69	2,48
П	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09
П	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06
88*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
всего (норма — не менее 700г):		811												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>22,40</b>	<b>26,25</b>	<b>113,78</b>	<b>847,76</b>	<b>70,50</b>	<b>0,393</b>	<b>0,291</b>	<b>115,20</b>	<b>154,58</b>	<b>148,02</b>	<b>331,75</b>	<b>7,61</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
3*	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,1	6,11	4,57	77,7		0,05	0,03	18,05	17,74	17,46	31,84	0,83
2*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23
79*	Тэфтели (говядина) 60/50	110	7,46	8,29	9,44	142,00	33,00	0,05	0,07	0,41	23,65	16,50	83,14	0,68
71*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50	45,00	0,14	0,07		40,60	41,25	176,03	2,98
П	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,30	14,14	67,80		0,06	0,02		10,50	47,40	14,10	1,16
П	Хлеб пшеничный	51	3,37	0,46	20,55	160,14		0,08	0,028		11,88	12,70	12,82	1,02
38*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
88*	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20		0,012	0,06	100,00	21,34	3,44	3,44	0,63
всего (норма — не менее 800г):		1021												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>25,74</b>	<b>29,87</b>	<b>146,46</b>	<b>1028,09</b>	<b>78,00</b>	<b>0,482</b>	<b>0,368</b>	<b>139,14</b>	<b>183,44</b>	<b>206,88</b>	<b>403,97</b>	<b>9,13</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>														
П1	Печенье "Печенье Осенние узоры"	60	2,10	10,20	40,80	276,00								
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,31	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
138*	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	0,02	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20
всего (норма — не менее 300г):		360												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>8,30</b>	<b>15,60</b>	<b>60,20</b>	<b>430,00</b>		<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>12,60</b>	<b>256,00</b>	<b>39,00</b>	<b>189,00</b>	<b>2,40</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
П1	Печенье "Печеньково"	50	1,75	8,5	34	230								
385	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	0,31	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
138*	Бананы свежие	105	1,38	0,53	22,05	100,80		0,04	0,06	10,50	8,40	44,10	29,40	0,63
всего (норма — не менее 350г):		355												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>9,13</b>	<b>14,03</b>	<b>65,65</b>	<b>437,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,118</b>	<b>0,37</b>	<b>13,10</b>	<b>248,40</b>	<b>72,10</b>	<b>209,40</b>	<b>0,83</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут																
			белок	жир	углеводы		А, ретинол	В1, тиамин	В2, рибофлавин	С, аскорбиновая кислота	Кальций	Магний	Фосфор	Железо													
<b>// ДЕНЬ: 5</b>														<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>													
<p><b>исходные нормативы</b> - Сборник рецептов по производству для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мокшанского и В.А.Тупицына. - М:Дельта плюс, 2017); Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под общей редакцией В.Т.Лашинной-Хлебникова, 2004г)</p>																											
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																											
П1	Нера кабанчиковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35													
71*	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72													
02*	Каша рисоватая гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162,50		0,14	0,08		9,88	90,55	135,95	3,04													
П1	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93													
П1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		6,99	9,90	9,99	0,60													
38*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60													
86	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36													
		<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<b>594</b>																								
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>22,75</b>	<b>28,33</b>	<b>97,41</b>	<b>769,82</b>	<b>41,88</b>	<b>0,43</b>	<b>0,28</b>	<b>16,78</b>	<b>83,10</b>	<b>206,35</b>	<b>315,90</b>	<b>7,60</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																											
П1	Нера кабанчиковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35													
71*	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	41,87	0,14	0,08	0,20	15,83	16,08	107,53	1,72													
02*	Каша рисоватая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75		0,21	0,12		14,82	135,83	203,93	4,56													
П1	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,28	0,18	8,48	40,68		0,04	0,02		6,30	28,44	8,46	0,70													
П1	Хлеб пшеничный	36	2,38	0,32	14,47	113,04		0,06	0,06		8,39	11,88	11,99	0,72													
86	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36													
П1	Печенье "Центик семисахарное"	17	1,28	2,89	11,56	78,20																					
		<i>всего (норма — не менее 550г):</i>	<b>567</b>																								
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>25,38</b>	<b>32,74</b>	<b>100,44</b>	<b>838,55</b>	<b>41,88</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>6,78</b>	<b>79,54</b>	<b>173,69</b>	<b>355,06</b>	<b>8,41</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																											
20*	Салат из свежих огурцов	90	0,68	5,42	2,11	59,94		0,03	0,03	4,22	20,09	11,87	35,63	0,52													
04*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	16,00	174,64	7	0,14	0,14	11,26	37,23	40,95	144,91	1,7													
62*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96													
05*	Рис грибовитный	150	3,63	4,30	37,00	199,95		0,02	0,02		2,42	19,01	60,60	0,51													
П1	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09													
П1	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06													
50*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10													
		<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<b>871</b>																								
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>32,16</b>	<b>26,58</b>	<b>117,07</b>	<b>930,63</b>	<b>32,60</b>	<b>0,596</b>	<b>0,816</b>	<b>19,87</b>	<b>123,42</b>	<b>156,19</b>	<b>457,91</b>	<b>8,94</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																											
20*	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,57	0,03	0,04	4,69	22,32	13,19	39,59	0,57													
08*	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	21,05	0,11	0,08	5,75	33,4	25,35	72,23	1,18													
62*	Сердце говяжье в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	25,6	0,27	0,57	1,39	27,53	23,32	181,35	3,96													
05*	Рис грибовитный	180	4,36	5,16	44	239,94		0,03	0,02		2,9	22,81	72,72	0,62													
П1	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,34	0,33	15,54	74,58		0,06	0,024		11,55	52,14	15,51	1,29													
П1	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06													
50*	Кисель из красной смородины	180	0,09	0,04	22,10	102,96		0,0002	0,0054	2,70	12,60	3,24	8,05	0,09													
		<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<b>896</b>																								
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>27,67</b>	<b>25,80</b>	<b>126,99</b>	<b>946,75</b>	<b>47,22</b>	<b>0,5832</b>	<b>0,7694</b>	<b>14,53</b>	<b>122,65</b>	<b>153,25</b>	<b>402,77</b>	<b>8,77</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>																											
101*	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1													
386*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00		40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20												
138*	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40			0,04	0,02	12,00	19,20	13,20	10,80	2,64												
		<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<b>480</b>																								
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>17,97</b>	<b>24,21</b>	<b>81,43</b>	<b>356,40</b>	<b>67,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,6</b>	<b>13,95</b>	<b>386,78</b>	<b>90,36</b>	<b>379,00</b>	<b>4,94</b>													
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>																											
101*	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1													
33Я	Яблоки свежие	105	0,42	0,42	10,29	49,35			0,035	0,018	10,50	16,80	11,55	9,45	2,31												
386*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00		36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18												
		<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<b>445</b>																								
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>17,28</b>	<b>23,65</b>	<b>79,16</b>	<b>339,35</b>	<b>67,50</b>	<b>0,335</b>	<b>0,568</b>	<b>12,31</b>	<b>360,38</b>	<b>85,91</b>	<b>359,65</b>	<b>4,59</b>													

№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо

**1 // ДЕНЬ: СУББОТА**

**СЕЗОН: ОСЕНЬ**

Санитарных нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. - М Делта плюс, 2017), Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под общей редакцией В.Т.Латшиной-Хлебпродинформ, 2004г)

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

14*	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	60,00		0,02		3,60		4,50	0,03
306*	Горошек консервированный	30	0,86	0,82	1,73	17,76	4,20	0,02	0,01	2,91	7,18	6,05	18,40	0,21
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,24	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,78	56,50		0,04	0,02		8,75	39,50	11,75	0,97
ГП	Хлеб пшеничный	42	2,77	0,38	16,93	131,88		0,014	0,03		9,81	36,69	14,01	0,84
685	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00				0,27	13,60	11,73	22,13	2,13
338*	Яблоки свежие	145	0,49	0,49	12,03	57,66		0,04	0,02	12,27	16,62	11,04	12,55	2,70
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>600</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>19,50</b>	<b>36,50</b>	<b>60,19</b>	<b>696,94</b>	<b>373,62</b>	<b>0,214</b>	<b>0,596</b>	<b>15,69</b>	<b>157,83</b>	<b>120,39</b>	<b>298,58</b>	<b>9,40</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,18	2,92	5,82	54,36		0,02	0,03	15,39	22,47	13,58	25,48	0,42
96*	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25		0,09	0,06	8,38	29,15	24,18	56,73	0,93
260*	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,09	0,92	20	22,39	128,62	2,21
128*	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	10,99	21,59	207,43	60,00	0,17	0,13	21,36	49,99	32,88	156,64	1,85
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,20	0,31	14,60	70,06		0,05	0,02		10,85	48,98	14,57	1,20
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,085	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
388*	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38		0,01	0,05	90,00	19,21	3,10	3,10	0,57
<i>всего (норма — не менее 700г):</i>		<b>985</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>25,43</b>	<b>48,74</b>	<b>118,32</b>	<b>1093,04</b>	<b>60,00</b>	<b>0,745</b>	<b>0,462</b>	<b>146,05</b>	<b>172,25</b>	<b>204,93</b>	<b>431,12</b>	<b>8,86</b>

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

ГП	Печенье "Осенние узоры"	90	3,15	15,30	61,20	414,00								
350*	Кисель из красной смородины	200	0,10	0,04	24,56	114,40		0,002	0,006	3,00	14,00	3,60	8,94	0,10
338*	Яблоки свежие	155	0,52	0,52	12,86	61,64		0,041	0,026	13,12	17,77	11,80	13,42	2,89
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>		<b>445</b>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>3,77</b>	<b>15,86</b>	<b>98,62</b>	<b>590,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,043</b>	<b>0,032</b>	<b>16,12</b>	<b>31,77</b>	<b>15,40</b>	<b>22,36</b>	<b>2,99</b>





№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевая ценность, г				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белки	жир	углеводы	ккал		А,ед.экв/сут	В1,мг/сут	В2,мг/сут	С,мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>Ч. 2 // ДЕНЬ:7</b>															
<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>															
технические нормативы - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельникова - М.Делта плюс, 2017)															
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
ГП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75									
210*	Омлет натуральный	170	19,51	28,13	2,99	328,28	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,14	0,16	7,54	36,16	380,45	0,12	0,59	0,29	116,83	255,88	18,29	2,99	
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	12,06	94,20		0,05	0,02		5,60	25,28	7,52	0,62	
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43	
338*	Яблоки свежие	130	0,94	0,21	8,45	91,62		0,04	0,03	54,26	31,85	20,80	11,75	0,27	
	<i>всего (норма — не менее 500г):</i>	<i>576</i>													
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>27,84</b>	<b>34,32</b>	<b>50,71</b>	<b>695,75</b>	<b>402,42</b>	<b>0,3</b>	<b>0,852</b>	<b>59,73</b>	<b>318,27</b>	<b>338,57</b>	<b>178,40</b>	<b>5,26</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
14*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66									
ГП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	40,00		0,01		2,40		3,00	0,02	
210*	Омлет натуральный	143	13,28	23,66	2,52	276,14	309,42	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,70	0,24	11,30	54,24		0,1	0,496	0,24	98,27	15,38	215,24	2,52	
ГП	Хлеб пшеничный	43	2,84	4,57	17,29	135,02		0,05	0,02		8,40	37,92	11,28	0,93	
382*	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,072	0,03		10,02	14,19	14,32	0,86	
338*	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70		0,05	0,169	1,43	137,00	19,21	112,10	0,43	
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<i>550</i>						0,034	0,022	11,00	14,99	9,90	11,23	2,42	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>22,53</b>	<b>34,46</b>	<b>61,56</b>	<b>662,59</b>	<b>331,39</b>	<b>0,316</b>	<b>0,767</b>	<b>16,42</b>	<b>288,68</b>	<b>104,10</b>	<b>382,94</b>	<b>7,51</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
24*	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	90	0,87	5,47	3,28	63,63									
82*	Борщ с картофелем и капустой	200	1,44	3,94	9,00	83		0,04	0,03	7,43	17,10	14,44	30,52	0,67	
291*	Плов из птицы	240	21,62	10,74	43,74	358,40	33,60	0,04	0,038	8,54	39,78	20,9	43,68	0,98	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,99	0,28	13,19	63,28		0,18	0,18	7,84	43,31	64,72	227,20	2,24	
ГП	Хлеб пшеничный	53	3,50	0,48	21,36	166,42		0,05	0,02		9,80	44,24	13,16	1,09	
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,08	0,03		12,35	13,20	13,32	1,06	
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
	<i>всего (норма — не менее 700г):</i>	<i>891</i>						0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63	
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>31,52</b>	<b>21,49</b>	<b>140,38</b>	<b>950,25</b>	<b>33,60</b>	<b>0,444</b>	<b>0,368</b>	<b>34,46</b>	<b>159,57</b>	<b>215,21</b>	<b>376,98</b>	<b>7,27</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
71*	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6									
82*	Борщ с картофелем и капустой	250	1,80	4,92	10,93	103,75		0,02	0,01	2,45	8,5	7	15	0,25	
291*	Плов из птицы	280	25,22	12,53	51,03	418,00	39,20	0,05	0,04	10,68	49,73	26,13	54,60	1,23	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,06	0,29	13,66	65,54		0,21	0,21	9,15	50,53	75,50	265,07	2,61	
ГП	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,41	18,13	141,30		0,05	0,02		10,15	45,82	13,63	1,13	
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,07	0,03		10,49	11,21	11,31	0,90	
338*	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63	
	<i>всего (норма — не менее 800г):</i>	<i>934</i>						0,04	0,05	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>34,50</b>	<b>18,78</b>	<b>144,51</b>	<b>950,11</b>	<b>39,20</b>	<b>0,456</b>	<b>0,38</b>	<b>32,93</b>	<b>166,63</b>	<b>223,37</b>	<b>408,71</b>	<b>7,35</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет</b>															
101*	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1	
186*	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00	0,20	
	<i>всего (норма — не менее 300г):</i>	<i>200</i>													
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 7-11 лет</b>			<b>17,44</b>	<b>23,73</b>	<b>69,67</b>	<b>100,00</b>	<b>67,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,58</b>	<b>1,95</b>	<b>367,58</b>	<b>77,16</b>	<b>368,20</b>	<b>2,30</b>	
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>															
01*	Оладьи с маслом сливочным	160	11,64	18,73	61,67		67,5	0,23	0,24	0,55	127,58	49,16	188,2	2,1	
338	Яблоки свежие	105	0,42	0,42	10,29	49,35		0,035	0,018	10,50	16,80	11,55	9,45	2,31	
86*	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	36,00	0,07	0,31	1,26	216,00	25,20	162,00	0,18	
	<i>всего (норма — не менее 350г):</i>	<i>445</i>													
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>17,28</b>	<b>23,65</b>	<b>79,16</b>	<b>139,35</b>	<b>67,50</b>	<b>0,335</b>	<b>0,568</b>	<b>12,31</b>	<b>360,38</b>	<b>85,91</b>	<b>359,65</b>	<b>4,59</b>	







№ рецептуры*	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>ПЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА</b>														
<b>СЕЗОН: ОСЕНЬ</b>														
к <b>технических нормативов</b> - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М ДеЛи плюс, 2017)														
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
306*	Горошек консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	7,00	0,03	0,02	4,85	11,96	10,09	30,67	0,35
204*	Макароны отварные с сыром	170	11,51	13,53	28,99	284,24	97,92	0,07	0,11	0,19	250,90	17,27	171,77	1,05
ГП	Хлеб пшеничный	39	2,57	0,35	15,72	122,46		0,01	0,03		9,11	34,07	13,01	0,78
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		15,20	60,00				2,83	14,20	2,40	4,40	0,36
338*	Апельсины свежие	110	0,79	0,17	7,15	77,53		0,04	0,022	45,92	26,79	17,60	9,94	0,23
<i>всего (норма — не менее 550г):</i>		<b>569</b>												
<b>ИТОГО ЗАВТРАК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>16,61</b>	<b>15,41</b>	<b>69,95</b>	<b>573,83</b>	<b>104,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,182</b>	<b>53,79</b>	<b>312,96</b>	<b>81,43</b>	<b>229,79</b>	<b>2,77</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
71*	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,4		0,028	0,014	3,43	11,9	9,8	21	0,35
102*	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25		0,23	0,07	5,83	42,68	35,58	88,10	2,05
294*	Котлеты рубленные из филе индейки	110	16,78	6,62	16,58	374	73,37	0,08	0,22	0,18	59,00	21,74	138,96	1,6
128*	Картофельное пюре с маслом	180	3,72	10,99	21,59	207,43	60,00	0,17	0,13	21,36	49,99	32,88	156,64	1,85
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,98	0,42	19,78	94,92		0,08	0,03		14,70	66,36	19,74	1,64
ГП	Хлеб пшеничный	68	4,49	0,61	27,40	213,52		0,11	0,04		15,80	22,44	22,64	1,36
349*	Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52		0,014	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,63
<i>всего (норма — не менее 800г):</i>		<b>900</b>												
<b>ИТОГО ОБЕД для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>34,55</b>	<b>24,06</b>	<b>132,03</b>	<b>1166,04</b>	<b>133,37</b>	<b>0,712</b>	<b>0,524</b>	<b>31,45</b>	<b>223,30</b>	<b>204,51</b>	<b>468,18</b>	<b>9,48</b>
<b>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше</b>														
209*	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	150,00	0,03	0,18		22,00	76,80	4,80	1,00
ГП	Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,85	38,75	0,01	0,01	0,03	3,75	20,00	7,50	18,75	0,35
ГП	Хлеб пшеничный	54	3,56	0,49	21,76	169,56		0,084	0,032		12,58	17,82	17,98	1,08
ГП	Печенье "Праздничное"	75	2,63	12,75	51,00	345								
ГП	Сок яблочный	180	0,90		18,18	76,32	2,52	0,02	0,02	3,60	12,60	12,60	7,20	2,52
<i>всего (норма — не менее 350г):</i>		<b>399</b>												
<b>ИТОГО ПОЛДНИК для возрастной категории 12 лет и старше</b>			<b>12,77</b>	<b>20,20</b>	<b>95,07</b>	<b>692,63</b>	<b>152,33</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>7,35</b>	<b>67,18</b>	<b>114,72</b>	<b>48,73</b>	<b>4,93</b>

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	15,4	15,8	67	470	340	0,24	0,28	12	220	220	50	2,4
<i>Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней</i>	22,07	24,57	80,82	676	153	0,3	0,48	18	290	171	300	5,7

**СЕЗОН: ОСЕНЬ      ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше      ЗАВТРАК**

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		A, ретинол/сут	B1, мг/сут	B2, мг/сут	C, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 20% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	18	18,4	76,6	544	180	0,28	0,32	14	240	240	60	3,6
<i>Итого завтрак (20% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней</i>	21,90	27,6	85,8	736	172	0,30	1,14	36,9	305	176	314	6,70

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	26,95	27,65	117,25	822,5	245	0,42	0,49	21	385	385	87,5	4,2
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней</i>	29,03	30,75	117,27	962,34	47	0,95	0,39	49	163	178	395	9,0

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	31,5	32,2	134,1	952	315	0,49	0,56	24,5	420	420	105	6,3
<i>Итого обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней</i>	32,10	33,9	140,9	1139	64	0,65	0,79	70,8	190	243	415	11,86

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет и старше

полдник

	Пищевая ценность, г			Энергетическая и ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	77	79	335	2350	700	1,2	1,4	60	1100	1100	250	12
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	11,6	11,9	50,3	352,5	105	0,18	0,21	9	165	165	37,5	1,8
<i>Итого ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 10 дней</i>	10,84	15,71	65,42	342,68	65,85	0,17	0,32	10,00	214,45	72,80	190,95	2,53

СЕЗОН: ОСЕНЬ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

полдник

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
<i>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</i>	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
<i>Итого ПОЛДНИК (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ)—среднее значение за 12 дней</i>	10,80	17,90	84,10	466,80	60,63	0,17	0,29	13,72	178,90	73,03	159,19	3,67





Проставлено в редакцию для  
7-1 лет и старше  
Директор Акипова Н.С.

