



СОГЛАСОВАНО
Образовательный
Ф.И.О. Рукавицын
Подпись

МП



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ш.С. Нагучева

Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон: Весна 2025) для организации питания учащихся возрастной категории 12 лет и старше, ОВЗ, инвалиды в общеобразовательных учреждениях (завтрак, обед,полдник)

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ №2, МБОУ СОШ №3, МБОУ СОШ №4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ №6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №10, МАОУ СОШ №11, МБОУ СОШ №12, МБОУ СОШ №14
МБОУ СОШ №15, МБОУ ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ №18, МБОУ СОШ №19, МБОУ СОШ №20, МБОУ ООШ №22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ №26, МБОУ ООШ №28, МБОУ СОШ №29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ №32, МБОУ СОШ №33, МБОУ СОШ №34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ №37, МБОУ ООШ №38, МБОУ ООШ №39

24.02.25

МО Туапсинский район

Продукт питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг/сут					
			Белок	жир	Углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Суточная потребность в пищевых веществах	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	3,75	19,37	120,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ГП	Сыр Дружба 1 лит	17,5	1,50	0,56	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТТК№61	Блинчики со сухим молоком 170/30	200	14,53	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63	2,09	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	0,03	10,94	1,40	2,80	0,23	0,23
	всего (норма — не менее 550г/сут):			562,5											
	ИТОГО ЗАВТРАК			22,05	23,74	115,79	686,05	0,00	0,26	0,21	0,22	174,36	53,22	204,43	2,68
Суточной потребности в пищевых веществах	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	70,00	107,25	0,04	0,03	8,25	19,00	16,04	33,91	0,73	0,73
	ТТК №62	Суп-лапша с курицей 250/25	275	5,52	8,62	168,86	119,29	0,05	0,04	0,49	27,92	10,44	37,64	0,64	0,64
	184**	Котлеты домашние 95/5	100	13,33	23,64	313,33	42,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76	3,60	3,60
	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	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	47	3,60	0,42	26,32	117,50	0,00	0,00	0,03	0,00	9,40	6,58	30,55	0,52
	241**	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,09	28,80	118,80	0,00	0,02	0,65	29,23	15,71	21,10	0,61	0,61
всего (норма - не менее 800г/сут)			922												
ИТОГО ОБЕД			30,88	45,09	127,42	1 041,09	297,77	0,51	0,40	31,85	163,90	121,83	431,15	8,81	8,81
Суточной потребности в пищевых веществах	ТТК№68	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	6,40	9,60	254,00	72,90	1,60	0,40	1,08	149,20	7,60	88,20	1,70	1,70
	266**	Какао с молоком	200	4,08	3,54	118,00	24,40	0,06	0,18	1,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,48
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,20
	всего (норма — не менее 350г/сут):			350											
	ИТОГО ПОЛДНИК			10,88	13,54	43,22	419,00	97,30	1,69	0,60	12,66	317,42	37,94	223,76	4,38

Примечание	Код товара	Наименование блюда	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
			белок	жир	углеводы		Аскорбиновая кислота	Вит. В1	Вит. В2	Смесь	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
Средняя потребность	16**	Салат из свежих огурцов	0,75	6,00	2,33	66,00	0,00	0,02	0,03	4,68	23,33	13,17	39,58	0,57	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	303*	Каша вязкая гречневая	5,49	6,00	24,62	174,60	0,00	0,13	0,02	0,00	10,13	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	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	3,07	0,36	22,40	100,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
	ГП	Сок в ассортименте	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00	1,40	
всего (норма - не менее 550г):															
ИТОГО ЗАВТРАК			21,34	20,96	92,15	590,20	12,50	0,25	0,19	10,43	91,38	91,28	320,98	6,05	
потребности	47*	Салат из квашеной капусты	1,70	5,00	8,45	85,70	0,00	0,02	0,03	19,81	52,25	16,01	33,95	0,67	
	108*	Суп картофельный с клецками	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№69	Жаркое по-домашнему (свинина) 90/160	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	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	3,83	0,45	28,00	125,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55	
	ТТК №70	Компот из красной смородины	0,27	0,09	22,30	98,50	2,75	0,01	0,01	21,60	8,60	7,70	7,30	0,32	
от с/уточной потребности	231**	Яблоки свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
		всего(норма - не менее 800г):													
ИТОГО ОБЕД			30,53	53,15	145,46	1135,75	23,80	0,42	0,52	93,46	176,03	156,00	575,37	11,72	
от с/уточной потребности	ТТК№71	Макароны отварные с сыром	17,60	9,07	42,33	334,00	44,93	0,07	0,07	0,05	168,00	14,67	133,33	1,03	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	2,48	0,37	15,19	68,82	0,00	0,05	0,03	0,00	13,97	14,59	46,72	1,17	
	ГП	Хлеб пшеничный	3,22	0,38	21,00	105,00	0,00	0,00	0,03	0,00	8,40	5,88	27,30	0,46	
	261**	Чай с сахаром	0,06	0,18	9,01	36,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,85	1,26	2,52	0,21	
		всего(норма - не менее 350г):													
		ИТОГО ПОДНИК	23,36	10,00	87,53	543,82	44,93	0,12	0,13	0,08	200,22	36,40	209,87	2,87	

Наименование блюда	Масса порции, г	Нормы питания, г			Витамины						Минеральные вещества, г/сут			
		Белок	Жир	Углеводы	Аскорбиновая кислота, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Содов, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Калий, мг	Натрий, мг	Хлор, мг
Суточная потребность от суточной потребности	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	183,30	30,93	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13
	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
	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
	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
	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
	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
	всего (норма — не менее 550г):		650											
	ИТОГО ЗАВТРАК		22,80	21,16	116,37	843,70	81,98	0,32	4,44	30,59	164,19	142,96	371,86	5,55
Суточной потребности	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83
	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
	ТТК №73	Гуляш из говядины 50/50	100	7,15	7,78	4,67	150,00	12,00	0,05	0,12	1,78	13,91	20,90	158,42
	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
	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
	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
	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
	ГП	Вафли «золотые мед»	15	1,80	0,30	14,55	55,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	всего (норма — не менее 800г):		915											
	ИТОГО ОБЕД		23,95	26,14	133,34	886,90	249,67	0,34	0,31	52,56	131,15	133,88	447,50	7,91
от суточной потребности	ГП	Печенье «Палочки-считалочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00
	ГП	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,00	42,00	0,00	0,01	0,01	4,00	14,00	8,00	14,00
	231**	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,00	0,04	0,02	12,00	19,20	10,80	13,20
	всего (норма — не менее 350г):		350											
	ИТОГО ПОЛДНИК		3,98	4,48	52,76	228,40	0,00	0,07	0,03	16,00	47,70	28,80	72,20	5,06

Наименование блюда	Масса порции, г	Исходная стоимость, г			Исходная стоимость, руб.			Итого			Материальные показатели/сут		
		Боро	Мас	Уксус	Исходная стоимость, руб.	Ароматизатор	Масло	Масло	Смет	Кислота	Масло	Фосфор	Масло
ТТК№67	Котлеты Юные	100	13,70	21,70	13,96	208,00	43,67	0,18	0,12	0,67	15,96	20,93	143,76
207**	Макарона отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	201,60	23,08	0,07	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60
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
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
261**	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,95	1,40	2,80
	всего (норма - не менее 550г):	550											
	ИТОГО ЗАВТРАК		24,86	28,04	92,80	706,20	64,75	0,30	0,18	0,70	54,26	67,39	262,37
54**	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	11,70	0,04	0,02	4,90	17,00	14,00	30,00
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
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
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
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
ТТК№78	Напиток из шиповника с сахаром	180	0,54	0,18	16,48	58,70	88,20	0,01	0,04	72,00	9,90	2,70	2,70
	всего(норма - не менее 800г):	870											
	ИТОГО ОБЕД		41,69	35,00	132,01	993,00	254,10	0,45	0,38	84,97	121,86	131,72	492,57
ТТК№76	Блинчики со стуженным молоком 170/30	200	14,53	14,65	68,45	394,00	0,00	0,23	0,21	0,19	157,72	47,92	201,63
386*	Кефир 1 шт 200гр 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00	40,00	0,08	0,34	1,40	240,00	28,00	180,00
	всего (норма - не менее 350г):	400											
	ИТОГО ПОДНИК		20,33	19,65	76,45	494,00	40,00	0,31	0,55	1,59	397,72	75,92	381,63
	ИТОГО ПОДНИК												2,29

Итого: 2 000 руб. 6															
Суточная потребность в питательных веществах	11**	Сыр порцирами	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,03	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10
	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
	182	Каша вязкая молочная рисовая 200/10	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
	ГП	Хлеб вязкая-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 ржано-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	200	0,13	0,01	16,89	62,00	0,00	0,00	0,00	2,78	14,20	2,40	4,40	0,40
	231**	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	всего (норма — не менее 550г):		595												
Итого ЗАВТРАК		11,41	12,91	101,89	555,92	72,25	0,11	0,14	12,85	147,09	56,15	204,53	4,76		
Суточная потребность в питательных веществах	ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,70	77,51	0,02	0,02	0,06	7,50	40,00	15,00	37,50	0,70
	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
	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
	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	1,51
	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
	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,00	0,00	0,02	0,90	14,18	5,14	4,40	0,94
	всего (норма — не менее 800г):		920												
Итого ОБЕД		33,21	38,20	145,40	1 052,41	186,27	0,57	0,35	14,90	146,67	127,82	411,14	10,68		
Суточная потребность в питательных веществах	ТТК№68	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
	264**	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	50,00	20,00	0,04	0,16	1,30	125,78	14,00	90,00	0,14
	231**	Апельсины свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	20,00	0,03	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	всего (норма — не менее 350г):		350												
	Итого ПОДНИК		9,96	12,58	42,08	351,00	112,90	1,67	0,58	7,38	293,98	33,60	194,20	4,14	

[illegible]

П	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	белок	жир	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг/сут			
								А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	
потребности	75*	Икра свекольная	100	2,37	0,01	22,87	185,30	30,92	0,03	4,20	5,67	59,22	60,92	30,13	1,70	
	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 50/50	100	8,63	8,24	8,10	141,00	12,50	0,04	0,07	1,75	22,40	14,51	93,63	1,33	
	303*	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	6,00	28,73	189,60	0,00	0,13	0,02	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18	
	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,80	0,42	17,15	77,70	0,00	0,06	0,04	0,00	15,77	16,47	52,75	1,32	
	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	
	ГП	Сок в ассортименте	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**	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	
	ГП	Печенье «Палочки ситалочки»	30	2,50	4,00	21,00	130,00	0,00	0,02	0,03	16,67	26,67	15,00	18,33	1,02	
	всего (норма — не менее 550г):		785													
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,57	19,43	150,04	912,60	43,42	0,33	4,42	38,08	175,21	165,38	348,40	10,58	
потребности	18**	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,00	66,67	0,03	0,03	18,50	17,73	17,45	31,83	0,83	
	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 №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	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	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 №70	Компот из красной смородины	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	
	всего (норма — не менее 800г):		885													
ИТОГО ОБЕД			34,34	29,75	126,32	973,78	198,68	0,30	0,31	48,13	100,71	127,56	382,22	9,20		
суточной потребности	ТТК №71	Макароны отварные с сыром	180	17,60	9,07	42,33	334,00	44,93	0,07	0,07	0,05	168,00	14,67	133,33	1,03	
	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	
	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	
	всего (норма — не менее 350г):		411													
	ИТОГО ПОЛДНИК			21,85	9,68	91,72	554,12	47,68	0,11	0,12	21,65	192,06	36,45	191,78	2,47	

ЕЛЯ: 2 // ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ЗАВТРАК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (завтрак — 25% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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 завтрак (25% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 10 дней	24,42	23,26	103,41	705,62	99,39	0,25	1,02	18,84	178,97	95,16	349,43	6,31

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (обед — 35% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	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 обед (35% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	31,96	34,98	135,01	979,18	201,22	0,41	0,36	45,99	164,05	134,87	440,21	8,65

СЕЗОН: Весна ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ПОЛДНИК

	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг/сут			
	белок	жир	углеводы		А, ретинол, мкг/сут	В1, мг/сут	В2, мг/сут	С, мг/сут	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	90	92	383	2720	900	1,4	1,6	70	1200	1200	300	18
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (полдник — 15% от суточной нормы) по СанПиН 2.3.2.4.3590-20	13,5	13,8	57,45	408	135	0,21	0,24	10,5	180	180	45	2,7
Итого полдник (15% от суточной потребности потребления пищевых веществ) — среднее значение за 12 дней	14,85	14,30	63,75	436,30	118,33	0,40	1,51	22,73	220,96	40,17	212,51	3,95