УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Торговый дом «Кубань»

СОГЛАСОВАНО

Директор

_____

ЕДИНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ

Двенадцатидневное меню приготовляемых блюд

(завтрак – обед – полдник)

ПЕРИОД: Осень 2022

Возрастная категория 12-18 лет

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Д Е Н Ь 1 - Й **1-я неделя**

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минеральные веществава (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
ТТК/181/11	Каша жидкая молочная из манной кр	210	2,00	0,21	0,32	165,90	224,50	141,60	16,93	1,53	120,60	0,01	0,01	0,62
Пром.пр.	Печенье топлёное молоко	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	20,77	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	63,33	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	105	10,5	0,0231	0,021	5,250	16,8	11,55	9,5	2,03	55,55	0,0105	0,0	0,284
итого за завтрак		**640**	12,62	0,33	0,36	171,45	342,33	272,49	66,26	4,37	284,25	0,02	0,01	0,90
	Норма по СанПин	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-6,97	-1,49	-2,23	-5,95	3,53	-2,29	-2,91	-0,74	-1,31	-1,50	-5,00	-2,40
	О Б Е Д													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6,00	0,02	0,02	6,00	13,80	25,00	8,40	0,36	56,70	0,00	0,00	0,01
ТТК /82 /11	Борщ с картофелем со свежей капуст	250	8,13	0,04	0,07	143,00	33,81	51,60	20,78	1,90	23,73	0,00	0,00	0,00
54-2г/22	Макароны отварные с овощами	200	2,68	0,09	0,04	390,92	25,70	67,70	23,70	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00
255/11	Печень по- строгановски	60 / 60	4,86	0,22	0,14	38,65	33,16	28,12	11,22	2,08	92,27	0,00	0,02	1,33
ТТК/502 /21	Какао с молоком и витаминами	200	1,12	0,07	0,26	28,46	231,47	183,12	35,55	0,78	134,79	0,00	0,00	0,07
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
итого за обед		**940**	**22,92**	**0,53**	**0,56**	**607,03**	**481,16**	**506,38**	**148,03**	**6,42**	**417,11**	**0,00**	**0,02**	**1,41**
	Норма по СанПин	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-2,26	3,16	0,04	32,45	5,10	7,20	14,34	0,64	-0,24	-31,20	2,00	0,18
	П О Л Д Н И К													
54-2гн/22	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	20,77	0,00	0,00	0,00
ТТК /3/11	Бутерброд с сыром	15 / 35	0,17	0,02	0,06	39,00	179,50	113,70	17,60	0,18	45,22	0,00	0,05	0,10
82 / 21	Плоды свежие (банан)	110	11,00	0,04	0,05	22,00	10,48	30,10	11,48	1,34	58,20	0,01	0,00	0,30
итого за полдник		**360**	**11,21**	**0,06**	**0,12**	**61,30**	**194,48**	**151,00**	**32,88**	**2,25**	**124,19**	**0,01**	**0,05**	**0,40**
	Норма по СанПин	**10%**	**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	6,01	-5,57	-2,38	-3,19	6,21	2,58	0,96	2,47	0,35	0,00	90,00	0,00

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**35,54**	**0,86**	**0,92**	**778,48**	**823,49**	**778,87**	**214,29**	**10,78**	**701,36**	**0,03**	**0,03**	**2,31**
Норма по СанПин	**60%**	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-9,23	1,67	-2,19	26,50	8,62	4,91	11,43	-0,10	-1,55	-32,70	-3,00	-2,22
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**34,13**	**0,60**	**0,68**	**668,33**	**675,64**	**657,38**	**180,91**	**8,66**	**541,30**	**0,01**	**0,07**	**1,81**
Норма по СанПин	**45%**	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	3,76	-2,41	-2,34	29,26	11,30	9,78	15,30	3,11	0,11	-31,20	92,00	0,18

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**46,75**	**0,93**	**1,05**	**839,78**	**1018,0**	**929,87**	**247,17**	**13,03**	**825,55**	**0,04**	**0,08**	**2,71**
Норма по СанПин	**70%**	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-3,22	-3,90	-4,57	23,31	14,83	7,49	12,39	2,37	-1,20	-32,70	87,00	-2,22

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

1-я неделя

Д Е Н Ь 2 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													

54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	65	16,25	0,04	0,02	86,45	9,10	17,33	13,00	0,59	80,17	0,02	0,03	0,13
265/11	Плов с говядиной	210	6,95	0,21	0,35	150,20	119,40	151,67	22,03	3,14	91,86	0,00	0,01	0,84
ТТК/349 /11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	0,00	12,00	39,41	3,44	1,68	0,08	0,28	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,02	0,02	0,00	95,00	77,40	24,60	0,06	44,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
итого за завтрак		**575**	**23,44**	**0,35**	**0,39**	**248,65**	**296,11**	**310,38**	**80,99**	**3,90**	**274,51**	**0,02**	**0,04**	**0,97**
	Норма по СанПин 25%		**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	8,48	0,24	-0,50	2,63	-0,32	0,86	2,00	-3,31	-2,12	-2,00	47,00	-0,75
	О Б Е Д													
54-12з/22	Икра морковная	60	3,23	0,03	0,03	560,21	18,10	37,70	23,00	0,65	37,45	0,01	0,00	0,09
ТТК/111 /11	Суп с макаронами	250	0,80	0,19	0,15	36,38	58,28	35,08	5,02	1,00	58,84	0,00	0,00	0,06
ТТК/212/11	Омлет с птицей	190	0,00	0,06	0,15	101,55	26,30	36,27	2,41	1,97	36,46	0,01	0,01	0,81
ТТК/379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,14	0,07	0,27	29,06	237,71	194,72	41,47	0,34	121,71	0,00	0,00	0,17
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0,00	0,10	0,00	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	120	12,00	0,03	0,02	6,00	19,20	13,20	10,80	2,32	63,48	0,01	0,00	0,32
итого за обед		**940**	**17,31**	**0,49**	**0,65**	**733,19**	**511,10**	**483,24**	**134,20**	**6,40**	**441,97**	**0,04**	**0,02**	**1,45**
	Норма по СанПин 35%		**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-10,3	0,21	5,71	46,47	7,59	5,27	9,73	0,53	1,83	1,25	-5,00	1,28
	П О Л Д Н И К													
386/11	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	1,40	0,08	0,02	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,33
193 /11	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	6,64	0,10	0,14	122,10	13,13	1,40	0,50	1,73	0,03	0,01	0,00	0,10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	63,33	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00
итого за полдник		**360**	**8,12**	**0,20**	**0,17**	**162,10**	**316,46**	**233,00**	**44,90**	**1,97**	**121,77**	**0,01**	**0,00**	**0,43**
	Норма по СанПин 10%		**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы	(+ / -)	1,60	4,07	0,80	8,01	16,37	9,42	4,97	0,94	0,15	0,00	-2,00	0,75

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**40,75**	**0,85**	**1,04**	**981,84**	**807,21**	**793,62**	**215,19**	**10,30**	**716,47**	**0,06**	**0,05**	**2,42**
Норма по СанПин 60%		**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-1,79	0,44	5,21	49,09	7,27	6,14	11,73	-2,78	-0,29	-0,75	42,00	0,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**25,43**	**0,69**	**0,82**	**895,28**	**827,56**	**716,24**	**179,10**	**8,37**	**563,73**	**0,05**	**0,02**	**1,88**
Норма по СанПин 45%		**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-8,67	4,28	6,51	54,48	23,96	14,69	14,70	1,48	1,98	1,25	-7,00	2,03

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**48,87**	**1,04**	**1,22**	**1143,9**	**1123,7**	**1026,62**	**260,09**	**12,27**	**838,24**	**0,07**	**0,06**	**2,85**
Норма по СанПин 70%		**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-0,19	4,51	6,01	57,10	23,64	15,55	16,70	-1,83	-0,15	-0,75	40,00	1,28

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше **1-я неделя** Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	**Д Е Н Ь 3 - й** Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.) C	B1	B2	A	Минерал. в-ва (мг) Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	65	6,50	0,02	0,02	6,50	15,17	27,10	9,10	0,39	61,43	0,00	0,00	0,01
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110 /10	3,66	0,12	0,12	53,40	11,70	66,00	9,16	1,54	23,50	0,03	0,00	0,37
128-136/11	картофельное пюре /	110 /70	0,20	0,08	0,04	20,17	39,22	44,82	9,17	0,46	12,38	0,00	0,01	0,27
	/ овощи припущенные (капуста белокачанная)		3,90	0,03	0,08	142,26	27,20	18,01	5,31	1,61	12,32	0,00	0,00	0,35

389/11	Напиток (из груши дички)	200	2,60	0,04	0,06	2,67	27,56	32,00	11,80	1,61	110,00	0,01	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	79,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
итого за завтрак		**645**	**16,96**	**0,37**	**0,34**	**225,00**	**224,91**	**310,63**	**82,13**	**5,69**	**300,00**	**0,04**	**0,01**	**1,00**
	Норма по СанПин	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-0,77	1,41	-3,89	0,00	-6,26	0,89	2,38	6,60	0,00	11,00	-2,56	0,00
	О Б Е Д													
54-15з/22	Икра секольная	60	4,13	0,02	0,01	20,75	22,10	32,70	16,60	0,93	61,20	0,02	0,00	0,05
ТТК/99/11	Суп из овощей	250	2,01	0,12	0,10	20,25	10,77	20,21	8,31	1,18	79,00	0,00	0,00	0,00
256 /11	Мясо тушёное	50 / 50	0,06	0,09	0,09	25,05	11,84	51,90	10,20	1,00	30,70	0,00	0,00	1,00
303 /11	каша вязкая (ячневая)	180	0,00	0,09	0,05	0,00	16,09	27,74	9,37	0,97	58,49	0,00	0,01	0,33
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	0,00	15,00	49,10	4,30	2,10	0,09	0,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,02	0,02	0,00	95,00	77,40	24,60	0,06	44,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	11,00	0,02	0,02	5,50	17,60	12,10	9,90	2,13	58,19	0,01	0,00	0,30
итого за обед		**1000**	**17,34**	**0,44**	**0,30**	**86,55**	**255,70**	**286,89**	**100,76**	**6,40**	**389,95**	**0,03**	**0,01**	**1,68**
	Норма по СанПин	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-10,23	-3,27	-16,56	-25,38	-13,69	-11,09	-1,41	0,54	-2,50	-0,90	-17,40	6,93
	П О Л Д Н И К													
ТТК/54-34гн/22	Чай фруктовый	200	3,05	0,01	0,01	0,95	4,69	3,64	2,77	0,66	89,07	0,00	0,01	0,02
234/11	Котлета рыбная (минтай)	100	0,17	0,12	0,14	10,06	76,00	64,76	10,83	1,00	80,03	0,00	0,00	0,22
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	0,06	0,01	0,01	0,00	47,50	38,70	12,30	0,03	22,30	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Печенье топлёное молоко	21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
итого за полдник		**351**	**3,28**	**0,14**	**0,16**	**11,01**	**128,19**	**107,10**	**25,90**	**1,69**	**191,40**	**0,00**	**0,01**	**0,24**
	Норма по СанПин	**10%**	**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-5,31	-0,14	-0,19	-8,78	0,68	-1,08	-1,37	-0,64	5,95	-8,90	12,82	-4,00

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**34,30**	**0,81**	**0,63**	**311,55**	**480,61**	**597,52**	**182,89**	**12,09**	**689,95**	**0,07**	**0,02**	**2,68**
Норма по СанПин	**60%**	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-11,00	-1,86	-20,46	-25,38	-19,95	-10,21	0,96	7,14	-2,50	10,10	-19,96	6,92
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**20,62**	**0,58**	**0,45**	**97,56**	**383,89**	**393,99**	**126,66**	**8,08**	**581,35**	**0,04**	**0,02**	**1,92**
Норма по СанПин	**45%**	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы	(+ / -)	-15,5	-3,41	-16,75	-34,16	-13,01	-12,17	-2,78	-0,09	3,45	-9,80	-4,6	2,93
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**37,58**	**0,95**	**0,79**	**322,56**	**608,81**	**704,62**	**208,79**	**13,77**	**881,35**	**0,07**	**0,03**	**2,92**
Норма по СанПин	**70%**	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-16,3	-2,01	-20,64	-34,16	-19,27	-11,28	-0,40	6,51	3,45	1,20	-7,1	2,93

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Д Е Н Ь 4 - й **1-я неделя**

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
223 /11	запеканка из творога с молоком сгущённым	195 / 5	3,94	0,31	0,35	178,02	215,78	234,95	44,14	1,64	176,89	0,02	0,01	0,62

54-2ГН/22	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	20,77	0,00	0,00	0,00
14/11	Масло порциями	10	0,00	0,00	0,01	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	0,06	0,01	0,01	0,00	47,50	38,70	12,30	0,03	22,30	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	130	13,00	0,03	0,03	6,50	20,80	14,30	11,70	2,51	68,77	0,01	0,00	0,35
итого за завтрак		**570**	**17,04**	**0,35**	**0,41**	**224,82**	**290,98**	**298,15**	**71,94**	**4,93**	**291,73**	**0,03**	**0,01**	**0,97**
	Норма по СанПин	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-0,66	-0,07	0,56	-0,02	-0,75	-0,15	-1,02	2,36	-0,69	3,00	0,60	-0,73
	О Б Е Д													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6,00	0,02	0,02	6,00	13,80	25,00	8,40	0,36	56,70	0,00	0,00	0,01
ТТК/102/11	Суп картофельный с горохом	250	0,13	0,15	0,09	27,63	10,23	16,21	9,05	1,01	16,25	0,03	0,02	0,84
258/11	Мясо духовое	195	1,11	0,15	0,13	21,38	12,88	31,31	10,93	2,18	20,93	0,00	0,00	0,00
ТТК/502 /21	Какао с молоком и витаминами	200	1,12	0,07	0,26	28,46	231,47	183,12	35,55	0,78	134,79	0,00	0,00	0,07
54-1з/22г.	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	0,00	0,21	0,30	169,50	122,00	135,00	7,70	0,00	38,40	0,00	0,02	0,20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0,00	0,10	0,00	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00
итого за обед		**855**	**8,49**	**0,71**	**0,82**	**252,96**	**541,88**	**556,92**	**123,13**	**4,46**	**391,10**	**0,04**	**0,03**	**1,11**
	Норма по СанПин	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-22,87	15,93	16,19	-6,89	10,16	11,41	6,04	-10,22	-2,41	1,05	32,00	-7,15
	П О Л Д Н И К													
ТТК/54-гн/22	чай без сахара	200	0,01	0,00	0,00	0,10	1,47	2,40	1,27	0,24	30,90	0,00	0,00	0,00
224 /11	запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	156/ 24	7,03	0,14	0,16	90,00	31,06	93,40	24,00	1,16	96,00	0,01	0,01	0,40
итого за полдник		**380**	**7,04**	**0,14**	**0,16**	**90,10**	**32,53**	**95,80**	**25,27**	**1,39**	**126,90**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	Норма по СанПин	**10%**	**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	0,06	0,00	0,19	0,01	-7,29	-2,02	-1,58	-2,27	0,57	0,00	0,00	0,00

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**25,53**	**1,06**	**1,23**	**477,78**	**832,86**	**855,07**	**195,07**	**9,39**	**682,83**	**0,06**	**0,05**	**2,09**
Норма по СанПин	**60%**	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-23,53	15,86	16,75	-6,91	9,41	11,26	5,02	-7,86	-3,10	4,05	32,60	-7,87
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**15,53**	**0,85**	**0,98**	**343,06**	**574,41**	**652,72**	**148,39**	**5,85**	**518,00**	**0,05**	**0,04**	**1,51**
Норма по СанПин	**45%**	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-22,81	15,93	16,38	-6,88	2,87	9,39	4,46	-12,49	-1,83	1,05	32,00	-7,15

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**32,57**	**1,20**	**1,39**	**567,88**	**865,39**	**950,87**	**220,33**	**10,78**	**809,73**	**0,07**	**0,05**	**2,49**
Норма по СанПин	**70%**	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-23,47	15,86	16,94	-6,90	2,12	9,24	3,44	-10,12	-2,52	4,05	32,60	-7,87

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше **1-я неделя**

№ сб. р-р г.изд.	**Д Е Н Ь 5 - й** Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
47 /11	Салат из квашеной капусты	60	11,89	0,01	0,02	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	57,40	0,01	0,00	0,07
269 /11	Биточки (особые) мясные	100	1,66	0,08	0,11	132,79	87,66	68,74	13,25	2,40	36,75	0,01	0,01	0,65
142-131/11	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	1,91	0,15	0,26	45,33	19,27	28,76	6,72	1,06	91,28	0,00	0,00	0,37
ТТК/352/11	Кисель из яблок	200	0,22	0,00	0,00	12,15	43,41	10,58	0,56	0,19	51,27	0,00	0,01	0,02
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	79,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00

итого за завтрак		**620**	**15,78**	**0,32**	**0,41**	**190,27**	**285,75**	**251,15**	**67,74**	**4,12**	**317,07**	**0,02**	**0,02**	**1,11**
	Норма по СанПин	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-2,46	-2,14	0,31	-3,86	-1,19	-4,07	-2,42	-2,09	1,42	-1,70	9,00	2,75
	О Б Е Д													
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15,00	0,04	0,02	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	74,00	0,02	0,00	0,12
ТТК/108/11	Суп с клёцками	250	0,02	0,09	0,18	79,43	12,51	4,31	9,53	0,65	48,58	0,01	0,00	1,22
228/11	Рыба припущенная в молоке (минтай	100	0,06	0,09	0,16	47,52	21,04	62,29	8,85	2,77	40,28	0,01	0,01	0,05
ТТК/149/11	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	155 / 35	0,23	0,126	0,119	66,580	18,16	14,5	9,912	1,18	1,61	0,0070	0,0032	0,006
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200	2,33	0,00	0,00	0,00	70,40	36,00	0,80	1,31	152,00	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,02	0,02	0,00	95,00	77,40	24,60	0,06	44,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (апельсин)	105	53,00	0,04	0,06	8,40	35,99	24,00	3,44	0,29	66,85	0,00	0,00	0,00
итого за обед		**1005**	**70,75**	**0,49**	**0,57**	**281,73**	**294,70**	**295,04**	**88,80**	**6,85**	**485,52**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	Норма по СанПин	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	66,08	0,29	0,31	-3,70	-10,44	-10,41	-5,40	3,03	5,46	5,00	-1,80	0,00
	П О Л Д Н И К													
ТТК/377/11	чай с лимоном	200	1,14	0,00	0,01	0,23	4,79	4,90	2,60	0,44	46,70	0,00	0,00	0,22
347/21	Котлета школьная	100	1,07	0,04	0,16	89,90	75,10	41,28	8,86	1,53	12,70	0,01	0,01	0,24
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0,00	0,10	0,00	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00
итого за полдник		**350**	**2,21**	**0,14**	**0,17**	**90,13**	**121,39**	**122,16**	**34,26**	**2,02**	**131,40**	**0,01**	**0,01**	**0,46**
	Норма по СанПин	**10%**	**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-6,84	0,00	0,31	0,01	0,12	0,18	1,42	1,22	0,95	0,25	7,80	1,60

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	**86,53**	**0,81**	**0,97**	**471,99**	**580,45**	**546,19**	**156,54**	**10,97**	**802,59**	**0,06**	**0,03**	**2,51**
Норма по СанПин 60%	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы % (+ / -)	63,61	-1,86	0,63	-7,56	-11,63	-14,48	-7,82	0,93	6,88	3,30	7,20	2,75

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	**72,96**	**0,63**	**0,73**	**371,86**	**416,09**	**417,20**	**123,06**	**8,87**	**616,92**	**0,05**	**0,03**	**1,86**
Норма по СанПин 45%	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы % (+ / -)	59,23	0,29	0,63	-3,68	-10,33	-10,23	-3,98	4,25	6,41	5,25	6,00	1,60

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	**88,74**	**0,95**	**1,14**	**562,12**	**701,84**	**668,35**	**190,80**	**12,99**	**933,99**	**0,07**	**0,04**	**2,97**
Норма по СанПин 70%	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы % (+ / -)	56,77	-1,86	0,94	-7,54	-11,51	-14,30	-6,40	2,16	7,83	3,55	15,00	4,35

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

1-я неделя

Д Е Н Ь 6 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
182/11	Каша жидкая молочная (пшёная)	200	1,10	0,17	0,21	149,45	90,81	91,32	6,12	1,10	123,64	0,01	0,00	0,80
54-1з/22	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	0,00	0, 105	0,15	84,75	51,15	78,00	0,69	0,00	11,85	0,00	0,01	0,10
54-2ГН/22	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,01	0,30	4,50	7,20	3,80	0,73	20,77	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	79,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	100	10,00	0,02	0,02	5,00	16,00	11,00	9,00	1,93	52,90	0,01	0,00	0,27

итого за завтрак		595	11,24	0,27	0,41	239,50	266,53	310,22	57,21	3,84	289,53	0,02	0,01	1,16
	Норма по СанПин	25%	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-8,94	-5,79	0,44	1,61	-2,79	0,85	-5,93	-3,64	-0,87	-9,10	-3,54	4,08
	О Б Е Д													
54-32з/22г.	Морковь в нарезке	60	3,00	0,00	0,00	12,00	16,00	33,00	23,00	0,40	12,00	0,00	0,00	0,03
ТТК /98 / 11	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	0,00	0,08	0,00	100,40	67,09	9,29	0,39	58,58	0,01	0,00	0,22
261/11	Печень в сметанном соусе	55 / 55	1,77	0,23	0,50	41,57	79,35	100,29	11,73	4,15	9,12	0,02	0,01	0,91
128-129 /11	картофель пюре / овощи	110 /70	0,20	0,08	0,04	20,17	39,22	44,82	9,17	0,46	12,38	0,00	0,01	0,27
	отварные (капуста)		12,60	0,01	0,02	1,26	26,30	16,60	8,59	0,37	94,19	0,00	0,00	0,01
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	99,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	44	0,00	0,09	0,00	0,00	36,52	85,36	20,04	0,044	63,36	0,0011	0,00	0,00
итого за обед		914	24,41	0,46	0,68	75,00	421,80	451,46	118,52	7,05	401,26	0,03	0,01	1,44
	Норма по СанПин	35%	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	420,00	0,04	0,02	1,40
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-0,14	-2,16	7,46	-26,67	0,15	2,62	4,51	4,16	-1,56	-0,86	-6,32	0,95
	П О Л Д Н И К													
342/11	Компот из свежих фруктов	200	3,70	0,01	0,01	1,85	5,93	4,07	3,33	0,73	0,17	0,00	0,00	0,10
ТТК /483/16	Картофельные ватрушки с мясом	70 / 30	2,25	0,10	0,13	84,12	24,62	29,91	2,99	0,69	53,06	0,01	0,00	0,27
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	49,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
итого за полдник		350	6,05	0,13	0,15	85,97	79,72	98,48	26,82	1,47	90,39	0,01	0,00	0,37
	Норма по СанПин	10%	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,01	0,40
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-1,36	-1,00	-0,53	-0,45	-3,36	-1,79	-1,06	-1,83	-2,47	0,00	-7,60	-0,75

Суточная потребность по СанПиН	100%	70,00	1,40	1,60	900,0	1200	1200,0	300,0	18,00	1200	0,10	0,05	4,00

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		35,65	0,73	1,09	314,50	688,33	761,67	175,73	10,89	690,79	0,05	0,03	2,60
Норма по СанПин	60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы %	(+ / -)	-9,08	-7,95	7,90	-25,06	-2,64	3,47	-1,42	0,52	-2,43	-9,96	-9,86	5,03

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		30,46	0,59	0,83	160,97	501,52	549,93	145,34	8,52	491,65	0,04	0,02	1,81
отклонение от нормы %	45%	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10	540,00	0,05	0,02	1,80
отклонение от нормы	(+ / -)	-1,49	-3,16	6,93	-27,11	-3,21	0,83	3,45	2,33	-4,03	-0,86	-13,92	0,20

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		41,70	0,85	1,24	400,47	768,05	860,15	202,55	12,36	781,18	0,06	0,03	2,97
Норма по СанПин	70%	49,00	0,98	1,12	630,00	840,00	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы %	(+ / -)	-10,43	-8,95	7,37	-25,50	-6,00	1,68	-2,48	-1,31	-4,90	-9,96	-17,46	4,28

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 12- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Возрастная категория: 12 лет и старше **1-я неделя** Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню завтраки 12-тидневка** **1 - я неделя**			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12- 18 л	З А В Т Р А К И	25%	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00
Среднее за 6 дней (фактически)			16,18	0,33	0,39	216,61	284,44	292,17	71,05	4,48	292,85	0,02	0,02	1,02
отклонение от нормы		(+ / -)	-1,89	-1,31	-0,89	-0,93	-1,30	-0,65	-1,32	-0,14	-0,60	-0,05	7,58	0,49

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню обеды 12-тидневка** **1 - я неделя**	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4

12- 18 л	О Б Е Д Ы	35%	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	420,00	0,04	0,02	1,40
Среднее за 6 дней (фактически)			26,87	0,52	0,60	339,41	417,72	429,99	118,90	6,26	421,15	0,03	0,02	1,41
отклонение от нормы		(+ / -)	3,39	2,36	2,19	2,71	-0,19	0,83	4,63	-0,22	0,10	-4,28	0,58	0,36

Возрастная категория: 12 лет и старше			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню -полдники 12-тидневка 1 - я неделя			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12- 18 л	П О Л Д Н И К И	10%	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,01	0,40
Среднее за 6 дней (фактически)			6,32	0,13	0,16	83,43	145,46	134,59	31,67	1,80	131,01	0,01	0,01	0,38
отклонение от нормы		(+ / -)	-0,97	-0,44	-0,30	-0,73	2,12	1,22	0,56	-0,02	0,92	-1,44	16,84	-0,40

Возрастная категория: 12 лет и старше			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню завтраки - обеды 12-тидневка 1 - я неделя			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12- 18 л	З А В Т Р А К И И О Б Е Д Ы	60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
Среднее за 6 дней (фактически)			43,05	0,85	0,98	556,02	702,16	722,16	189,95	10,74	714,00	0,06	0,03	2,43
отклонение от нормы		(+ / -)	1,50	1,05	1,31	1,78	-1,49	0,18	3,32	-0,36	-0,50	-4,33	8,16	0,86

Возрастная категория: 12 лет и старше			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню обеды-полдники 12-тидневка 1 - я неделя			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	О Б Е Д Ы И П О Л Д Н И К И	45%	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10	540,00	0,05	0,02	1,80
Среднее за 6 дней (фактически)			33,19	0,66	0,75	422,84	563,18	564,58	150,57	8,06	552,16	0,04	0,03	1,80
отклонение от нормы		(+ / -)	2,41	1,92	1,89	1,98	1,93	2,05	5,19	-0,23	1,01	-5,72	17,42	-0,04

Возрастная категория: 12 лет и старше ЕДИНОЕ			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка 1 - я неделя			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20														
12-18 лет	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	49,00	0,98	1,12	630,00	840,00	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
Среднее за 6 дней (фактически)			49,37	0,99	1,14	639,46	847,62	856,75	221,62	12,53	845,01	0,06	0,05	2,82
отклонение от нормы		(+ / -)	0,52	0,61	1,01	1,05	0,64	1,40	3,87	-0,37	0,42	-5,77	25,00	0,46

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше **2-я неделя**

Д Е Н Ь 7 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15,00	0,04	0,02	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	74,00	0,02	0,00	0,12
ТТК /212/11	Омлет с птицей /	165/ 35	0,00	0,15	0,19	148,17	9,25	18,63	2,69	1,63	25,91	0,00	0,01	0,78
136/11	овощи припущенные (морковь)		0,18	0,02	0,02	84,14	10,50	19,95	2,87	0,28	4,53	0,00	0,00	0,00

ТТК /379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,04	0,06	0,25	26,49	217,66	184,00	42,00	1,18	146,77	0,00	0,00	0,23
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	79,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (банан)	105	10,50	0,04	0,05	21,00	8,40	29,40	8,02	1,28	55,56	0,00	0,00	0,29
итого за завтрак		**645**	**26,82**	**0,39**	**0,55**	**359,60**	**358,27**	**390,68**	**105,18**	**4,99**	**387,14**	**0,02**	**0,01**	**1,42**
	Норма по СанПин	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	13,31	2,79	9,28	14,96	4,86	7,56	10,06	2,72	7,26	-1,20	4,20	10,58
	О Б Е Д													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6,00	0,02	0,02	6,00	13,80	25,00	8,40	0,36	56,70	0,00	0,00	0,01
ТТК/96/11	Рассольник ленинградский	250	5,28	0,14	0,23	185,51	12,34	50,39	9,96	0,99	6,73	0,00	0,01	0,00
143/11	Рагу из овощей	180	2,54	0,01	0,22	98,57	109,08	26,08	10,95	0,79	16,86	0,00	0,00	0,64
268/11	Котлета мясная	100	1,20	0,19	0,18	22,25	110,83	96,61	18,15	2,46	127,52	0,03	0,00	0,75
389/11	Напиток (из груша дичка)	200	2,60	0,04	0,06	2,67	27,56	32,00	11,80	1,61	110,00	0,01	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,02	0,02	0,00	95,00	77,40	24,60	0,06	44,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
итого за обед		**890**	**17,74**	**0,50**	**0,72**	**315,00**	**401,80**	**368,02**	**103,54**	**6,31**	**420,00**	**0,03**	**0,02**	**1,40**
	Норма по СанПин	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-9,66	0,71	9,94	0,00	-1,52	-4,33	-0,49	0,06	0,00	-0,20	-2,40	0,01
	П О Л Д Н И К													
ТТК/379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,09	0,06	0,26	27,76	214,73	169,44	32,64	0,69	172,77	0,00	0,01	0,19
ТТК/206/11	Макароны запечённые с яйцом	155 / 25	6,54	0,11	0,06	92,20	35,48	39,80	17,25	1,00	10,08	0,01	0,00	0,26
итого за полдник		**380**	**7,63**	**0,17**	**0,32**	**119,96**	**250,21**	**209,24**	**49,89**	**1,69**	**182,85**	**0,01**	**0,01**	**0,45**
	Норма по СанПин	**10%**	**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	0,90	2,00	9,88	3,33	10,85	7,44	6,63	-0,60	5,24	-2,00	14,00	1,15

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**44,56**	**0,89**	**1,27**	**674,60**	**760,08**	**758,70**	**208,72**	**11,30**	**807,14**	**0,06**	**0,03**	**2,82**
Норма по СанПин	**60%**	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	3,66	3,50	19,22	14,96	3,34	3,23	9,57	2,78	7,26	-1,40	1,80	10,58

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**25,37**	**0,67**	**1,04**	**434,96**	**652,01**	**577,26**	**153,43**	**8,00**	**602,85**	**0,04**	**0,03**	**1,85**
Норма по СанПин	**45%**	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-8,76	2,71	19,81	3,33	9,33	3,11	6,14	-0,54	5,24	-2,20	11,60	1,16

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**52,19**	**1,06**	**1,59**	**794,56**	**1010,3**	**967,94**	**258,61**	**12,99**	**989,99**	**0,07**	**0,04**	**3,27**
Норма по СанПин	**70%**	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	4,56	5,50	29,09	18,28	14,19	10,66	16,20	2,18	12,50	-3,40	15,80	11,73

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 8 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6,00	0,02	0,02	6,00	13,80	25,00	8,40	0,36	56,70	0,00	0,00	0,01
205 /11	Макароны отварные с овощами	195	3,52	0,10	0,00	72,58	14,41	12,03	7,37	1,30	52,75	0,00	0,00	0,00
ТТК/299/11	Суфле из печени с соусом сметанным с л	110/ 10	6,50	0,11	0,16	140,00	32,96	116,79	10,03	3,47	72,21	0,02	0,01	0,99
ТТК/349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	0,00	12,00	39,41	3,44	1,68	0,08	0,28	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	63,33	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00

Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
итого за завтрак		**645**	**16,22**	**0,30**	**0,20**	**230,58**	**188,80**	**267,06**	**60,98**	**5,28**	**254,87**	**0,02**	**0,01**	**1,00**
	Норма по СанПин 25%		**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-1,83	-3,57	-12,54	0,62	-9,27	-2,75	-4,68	4,35	-3,76	-0,30	-9,00	0,00
	О Б Е Д													
47 /11	Салат из квашеной капусты	60	11,89	0,01	0,02	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	57,40	0,01	0,00	0,07
ТТК/115/11	Суп с крупой (пшеничной)	250	0,63	0,08	0,08	16,75	40,65	106,15	10,48	1,07	86,25	0,00	0,00	0,19
233 /11	Рыба запечённая под молочным соусом	210	0,00	0,22	0,39	259,00	184,15	89,54	9,09	2,29	70,60	0,01	0,01	0,85
389/11	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	2,25	0,04	0,08	134,00	40,00	46,00	15,10	0,40	38,50	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	0,12	0,02	0,02	0,00	95,00	77,40	24,60	0,06	44,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0,00	0,10	0,00	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	11,00	0,02	0,02	5,50	17,60	12,10	9,90	2,13	58,19	0,01	0,00	0,30
итого за обед		**940**	**25,89**	**0,49**	**0,61**	**415,25**	**450,25**	**427,54**	**101,57**	**6,40**	**427,54**	**0,04**	**0,01**	**1,41**
	Норма по СанПин 35%		**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	1,98	0,23	2,81	11,14	2,52	0,63	-1,14	0,56	0,63	0,65	-8,00	0,17
	П О Л Д Н И К													
ТТК/349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	0,00	14,40	47,25	4,13	2,02	0,08	0,14	0,00	0,00	0,00
ТТК/282/11	Оладьи из печени	110/ 10	3,38	0,11	0,14	33,76	37,42	59,92	11,91	2,12	27,40	0,01	0,01	0,62
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
итого за полдник		**350**	**3,50**	**0,17**	**0,14**	**48,16**	**109,56**	**122,25**	**31,03**	**2,23**	**70,74**	**0,01**	**0,01**	**0,62**
	Норма по СанПин 10%		**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-5,00	2,21	-1,25	-4,65	-0,87	0,19	0,34	2,38	-4,11	-0,10	0,00	5,50

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**42,10**	**0,79**	**0,80**	**645,83**	**639,05**	**694,60**	**162,54**	**11,68**	**682,41**	**0,06**	**0,02**	**2,41**
Норма по СанПин 60%		**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	0,15	-3,34	-9,73	11,76	-6,75	-2,12	-5,82	4,91	-3,13	0,35	-17,00	0,18

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**29,39**	**0,66**	**0,75**	**463,41**	**559,81**	**549,79**	**132,59**	**8,63**	**498,27**	**0,05**	**0,02**	**2,03**
Норма по СанПин 45%		**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-3,02	2,44	1,56	6,49	1,65	0,82	-0,80	2,94	-3,48	0,55	-8,00	5,67

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**45,60**	**0,96**	**0,94**	**693,99**	**748,61**	**816,85**	**193,57**	**13,91**	**753,15**	**0,07**	**0,03**	**3,03**
Норма по СанПин 70%		**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-4,85	-1,13	-10,98	7,11	-7,62	-1,93	-5,48	7,29	-7,24	0,25	-17,00	5,68

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 9 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15,00	0,04	0,02	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	74,00	0,02	0,00	0,12
235/11	Шницель рыбный натуральный (минт	110/10	0,05	0,10	0,19	62,84	13,11	22,06	6,07	0,68	2,11	0,00	0,00	0,40
128-139 /11	Картофельное пюре / Капуста	110 /70	0,20	0,08	0,04	20,17	39,22	44,82	9,17	0,46	12,38	0,00	0,01	0,27
	тушёная		3,47	0,04	0,11	141,99	20,27	23,72	6,26	1,59	20,59	0,00	0,01	0,33
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	99,60	0,00	0,00	0,00

Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	63,33	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
итого за завтрак		**630**	**22,80**	**0,35**	**0,40**	**304,80**	**183,23**	**230,40**	**75,00**	**4,50**	**281,60**	**0,02**	**0,01**	**1,12**
	Норма по СанПин 25%		**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	7,57	0,29	-0,23	8,87	-9,73	-5,80	0,00	0,00	-1,53	-0,10	3,40	2,98
	О Б Е Д													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6,00	0,02	0,02	6,00	13,80	25,00	8,40	0,36	56,70	0,00	0,00	0,01
ТТК / 83 / 11	Борщ с картофелем	250	2,15	0,08	0,30	105,68	20,42	15,02	10,37	0,83	63,74	0,02	0,00	0,20
265/11	Плов с говядиной	190	3,68	0,24	0,08	138,69	60,70	216,24	17,71	2,79	89,39	0,00	0,00	0,90
ТТК/352/11	Кисель из яблок	200	0,86	0,00	0,00	8,46	34,05	9,66	2,81	0,34	46,39	0,00	0,01	0,02
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	11,00	0,02	0,02	5,50	17,60	12,10	9,90	2,13	58,19	0,01	0,00	0,30
итого за обед		**920**	**23,83**	**0,48**	**0,44**	**264,33**	**289,78**	**428,86**	**97,57**	**6,56**	**424,03**	**0,04**	**0,01**	**1,43**
	Норма по СанПин 35%		**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-0,96	-0,93	-7,20	-5,63	-10,85	0,74	-2,48	1,45	0,34	0,80	-11,00	0,68
	П О Л Д Н И К													
ТТК/377/11	чай с лимоном	200	1,14	0,00	0,01	0,23	4,79	4,90	2,60	0,44	46,70	0,00	0,00	0,22
150 /11	Зразы картофельные	90 / 20	2,08	0,09	0,13	98,00	66,50	51,20	4,40	1,40	24,67	0,01	0,00	0,24
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	63,33	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00
итого за полдник		**350**	**3,30**	**0,11**	**0,15**	**98,23**	**134,62**	**107,70**	**23,40**	**1,88**	**101,10**	**0,01**	**0,00**	**0,46**
	Норма по СанПин 10%		**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-5,29	-2,14	-0,92	0,91	1,22	-1,03	-2,20	0,44	-1,57	0,00	-1,00	1,60

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**46,63**	**0,83**	**0,84**	**569,13**	**473,01**	**659,26**	**172,57**	**11,06**	**705,63**	**0,06**	**0,03**	**2,55**
	Норма по СанПин 60%	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
	отклонение от нормы % (+ / -)	6,61	-0,64	-7,43	3,24	-20,58	-5,06	-2,48	1,45	-1,20	0,70	-7,60	3,65

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**27,12**	**0,59**	**0,59**	**362,56**	**424,40**	**536,56**	**120,97**	**8,44**	**525,13**	**0,05**	**0,02**	**1,89**
	Норма по СанПин 45%	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
	отклонение от нормы % (+ / -)	-6,26	-3,07	-8,12	-4,72	-9,63	-0,29	-4,68	1,89	-1,24	0,80	-12,00	2,28

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**49,92**	**0,94**	**0,99**	**667,36**	**607,63**	**766,96**	**195,97**	**12,94**	**806,73**	**0,07**	**0,03**	**3,01**
	Норма по СанПин 70%	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
	отклонение от нормы % (+ / -)	1,32	-2,79	-8,35	4,15	-19,36	-6,09	-4,68	1,89	-2,77	0,70	-8,60	5,26

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 10 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
182/11	Каша жидкая молочная (рисовая)	205	0,51	0,13	0,02	23,92	166,61	0,00	3,83	0,66	64,82	0,02	0,01	0,41
14/11	масло порциями	10	0,00	0,00	0,01	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00
54-2з/22	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	0,00	0,14	0,20	113,00	81,33	90,00	5,13	0,00	25,60	0,00	0,01	0,13
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминиами	200	1,09	0,06	0,26	27,79	226,69	183,96	38,16	0,92	148,20	0,00	0,00	0,08
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	79,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00

82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	105	10,5	0,0231	0,021	5,250	16,8	11,55	9,5	2,03	55,55	0,0105	0,0	0,284
итого за завтрак		**630**	**12,20**	**0,46**	**0,53**	**209,96**	**606,20**	**413,55**	**96,75**	**3,72**	**391,94**	**0,03**	**0,02**	**0,90**
	Норма по СанПин 25%		**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-7,57	7,58	7,94	-1,67	25,52	9,46	7,25	-4,36	7,66	2,40	20,40	-2,50
	О Б Е Д													
54-20з/22	Горошек зелёный (консервированны	60	6,43	0,04	0,02	11,40	12,9	39,5	12,9	0,5	15	0,0009	0	0,06
Пром.пр.	Печенье топлёное молоко	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК/114/11	Суп с лапшой	250	3,19	0,03	0,10	61,03	29,95	92,19	12,79	0,78	91,60	0,00	0,00	0,43
294/11	Котлета рубленая из птицы	100	5,53	0,21	0,11	105,19	16,53	25,45	16,23	3,38	15,55	0,02	0,01	0,96
ТТК/149/11	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	155/ 35	0,23	0,126	0,119	66,580	18,16	14,5	9,912	1,18	1,61	0,0070	0,0032	0,006
54-1хн/22	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,00	0,00	15,00	49,10	4,30	2,10	0,09	0,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	63,33	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0,00	0,06	0,00	0,00	24,90	58,20	17,10	0,03	43,20	0,00	0,00	0,00
итого за обед		**930**	**15,48**	**0,48**	**0,36**	**259,20**	**214,87**	**285,74**	**87,43**	**6,00**	**196,87**	**0,03**	**0,02**	**1,46**
	Норма по СанПин 35%		**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-12,89	-0,93	-12,23	-6,20	-17,09	-11,19	-5,86	-1,67	-18,59	-0,20	-0,60	1,47
	П О Л Д Н И К													
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	99,60	0,00	0,00	0,00
ТТК/54-3м/22	Голубцы ленивые	100/30	5,96	0,11	0,13	100,00	86,35	80,20	5,80	0,61	23,94	0,01	0,00	0,40
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	0,00	0,04	0,00	0,00	16,6	38,8	11,4	0,02	28,8	0,0005	0	0
итого за полдник		**350**	**9,96**	**0,17**	**0,15**	**100,00**	**116,95**	**133,00**	**25,20**	**1,80**	**152,34**	**0,01**	**0,00**	**0,40**
	Норма по СанПин 10%		**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	4,23	2,29	-0,44	1,11	-0,25	1,08	-1,60	0,00	2,69	-0,50	-10,00	0,00

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**27,68**	**0,93**	**0,89**	**469,16**	**821,07**	**699,29**	**184,18**	**9,71**	**588,81**	**0,06**	**0,04**	**2,36**
Норма по СанПин 60%		**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-20,46	6,65	-4,29	-7,87	8,42	-1,73	1,39	-6,03	-10,93	2,20	19,80	-1,03

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**25,44**	**0,65**	**0,52**	**359,20**	**331,82**	**418,74**	**112,63**	**7,80**	**349,20**	**0,04**	**0,02**	**1,86**
Норма по СанПин 45%		**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-8,66	1,36	-12,67	-5,09	-17,35	-10,11	-7,46	-1,67	-15,90	-0,70	-10,60	1,48

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**37,64**	**1,11**	**1,04**	**569,16**	**938,02**	**832,29**	**209,38**	**11,51**	**741,14**	**0,07**	**0,04**	**2,76**
Норма по СанПин 70%		**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
отклонение от нормы %	(+ / -)	-16,23	8,94	-4,73	-6,76	8,17	-0,64	-0,21	-6,03	-8,24	1,70	9,80	-1,03

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 11 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6,00	0,02	0,02	6,00	13,80	25,00	8,40	0,36	56,70	0,00	0,00	0,01
259/11	Жаркое по - дормашнему	210	1,71	0,25	0,41	177,61	37,60	26,76	8,46	2,91	10,10	0,02	0,01	0,16
54-3гн/22	чай с лимоном	200	1,16	0,00	0,01	0,38	7,00	8,50	4,50	0,77	46,72	0,00	0,00	0,22
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
итого за завтрак		**580**	**9,01**	**0,37**	**0,46**	**183,99**	**201,61**	**211,10**	**69,74**	**4,15**	**223,15**	**0,03**	**0,01**	**0,39**
	Норма по СанПин 25%		**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**

	отклонение от нормы %	(+ / -)	-12,13	1,57	3,78	-4,56	-8,20	-7,41	-1,75	-1,97	-6,40	0,80	-3,00	-15,25
	О Б Е Д													
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15,00	0,04	0,02	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	74,00	0,02	0,00	0,12
ТТК / 88 /11	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	8,09	0,01	0,08	125,00	52,36	53,06	4,25	0,40	35,00	0,00	0,00	0,25
234/11	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20	4,04	0,24	0,05	35,50	32,58	20,14	12,49	2,45	66,02	0,00	0,01	0,42
303/11	каша вязкая (пшёная)	180	0,00	0,00	0,09	40,16	11,80	15,00	3,25	0,16	27,17	0,00	0,01	0,20
ТТК/379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,14	0,07	0,27	29,06	237,71	194,72	41,47	0,34	121,71	0,00	0,00	0,17
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	11,00	0,02	0,02	5,50	17,60	12,10	9,90	2,13	58,19	0,01	0,00	0,30
итого за обед		**1020**	**39,41**	**0,49**	**0,56**	**315,02**	**503,66**	**461,86**	**131,73**	**6,13**	**491,72**	**0,04**	**0,02**	**1,45**
	Норма по СанПин 35%		**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	21,30	0,01	0,00	0,00	6,97	3,49	8,91	-0,96	5,98	3,00	-2,00	1,35
	П О Л Д Н И К													
ТТК/54-34гн/22	Чай фруктовый	200	3,05	0,01	0,01	0,95	4,69	3,64	2,77	0,66	89,07	0,00	0,01	0,02
ТТК/165 /11	Запеканка овощная	135/ 45	1,04	0,13	0,03	78,82	25,66	20,76	9,03	0,20	72,43	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	0,00	0,04	0,00	0,00	16,6	38,8	11,4	0,02	28,8	0,0005	0	0
итого за полдник		**400**	**4,09**	**0,17**	**0,04**	**79,76**	**46,95**	**63,20**	**23,20**	**0,88**	**190,30**	**0,00**	**0,01**	**0,02**
	Норма по СанПин 10%		**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы %	(+ / -)	-4,15	2,29	-7,58	-1,14	-6,09	-4,73	-2,27	-5,12	5,86	-5,50	4,00	-9,50

Суточная потребность по СанПиН	100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		**48,42**	**0,86**	**1,02**	**499,00**	**705,27**	**672,96**	**201,47**	**10,27**	**714,86**	**0,06**	**0,03**	**1,84**
	Норма по СанПин 60%	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
	отклонение от нормы % (+ / -)	9,17	1,58	3,77	-4,56	-1,23	-3,92	7,16	-2,93	-0,43	3,80	-5,00	-13,90

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		**43,51**	**0,66**	**0,60**	**394,78**	**550,61**	**525,06**	**154,93**	**7,01**	**682,02**	**0,04**	**0,02**	**1,47**
	Норма по СанПин 45%	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
	отклонение от нормы % (+ / -)	17,15	2,29	-7,58	-1,14	0,88	-1,25	6,64	-6,08	11,83	-2,50	2,00	-8,15

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		**52,51**	**1,03**	**1,06**	**578,77**	**752,23**	**736,16**	**224,67**	**11,15**	**905,16**	**0,07**	**0,03**	**1,86**
	Норма по СанПин 70%	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
	отклонение от нормы % (+ / -)	5,02	3,86	-3,81	-5,69	-7,31	-8,65	4,89	-8,05	5,43	-1,70	-1,00	-23,40

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ь 12 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.) C	B1	B2	A	Минерал. в-ва (мг) Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
	З А В Т Р А К													
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15,00	0,04	0,02	79,80	8,40	16,00	12,00	0,54	74,00	0,02	0,00	0,12
290/11	Птица тушёная в соусе	100	0,07	0,13	0,26	26,91	157,50	65,65	6,16	0,41	13,84	0,00	0,00	0,32
125/11	Картофель отварной/	90 / 90	1,04	0,09	0,05	0,00	10,80	46,70	7,40	0,70	23,21	0,00	0,01	0,43
140/11	Свекла тушёная		1,12	0,02	0,03	15,12	36,81	42,17	6,36	1,19	32,36	0,00	0,00	0,12
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	4,00	0,02	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	1,17	99,60	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	0,10	0,02	0,02	0,00	79,17	64,50	20,50	0,05	37,17	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	0,00	0,04	0,00	0,00	16,6	38,8	11,4	0,02	28,8	0,0005	0	0

итого за завтрак		**610**	**21,33**	**0,36**	**0,40**	**121,83**	**323,28**	**287,82**	**71,82**	**4,08**	**308,98**	**0,03**	**0,01**	**0,99**
	Норма по СанПин	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
	отклонение от нормы	**%** (+ / -)	5,47	0,57	0,03	-11,46	1,94	-1,02	-1,06	-2,36	0,75	0,74	-4,24	-0,38
	О Б Е Д													
54-31з/22г.	Капуста в нарезке	60	27,00	0,00	0,00	1,80	29,00	19,00	9,60	0,40	96,32	0,02	0,03	0,60
ТТК/54-20с/22	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	0,25	0,15	0,12	138,70	37,25	11,05	6,30	1,25	26,00	0,00	0,00	0,10
ТТК/298/11	Зразы мясные	110	0,00	0,18	0,16	42,22	31,07	62,24	2,99	1,91	10,00	0,00	0,00	0,11
303/11	Каша вязкая (рисовая) / овощи	140 / 40	0,00	0,02	0,02	0,00	3,85	51,87	16,80	0,35	35,07	0,00	0,00	0,25
138/11	припущенные в молочном соусе		1,73	0,02	0,02	12,00	18,42	19,11	7,47	0,22	62,94	0,00	0,00	0,03
ТТК/349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	0,00	12,00	39,42	3,44	1,68	0,11	0,62	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,01	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0,00	0,08	0,00	0,00	33,2	60,54	19,68	0,04	57,60	0,00	0,00	0,00
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	11,00	0,02	0,02	5,50	17,60	12,10	9,90	2,13	58,19	0,01	0,00	0,30
итого за обед		**1020**	**40,24**	**0,49**	**0,36**	**212,22**	**319,83**	**329,65**	**103,12**	**6,48**	**398,77**	**0,04**	**0,03**	**1,39**
	Норма по СанПин	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**
	отклонение от нормы	**%** (+ / -)	22,48	0,11	-12,63	-11,42	-8,35	-7,53	-0,63	0,97	-1,77	1,10	22,68	-0,29
	П О Л Д Н И К													
382/11	Какао с молоком	200	1,09	0,06	0,26	27,79	226,67	183,96	38,16	0,91	98,10	0,00	0,00	0,05
152 /11	Котлета морковная с творогом	90 / 40	1,11	0,02	0,01	79,80	21,80	16,67	7,53	0,90	19,30	0,01	0,01	0,34
Пром.пр.	Хлеб ржаной	24	0,00	0,05	0,00	0,00	19,92	46,56	13,68	0,024	34,56	0,0006	0,00	0,00
итого за полдник		**354**	**2,20**	**0,13**	**0,27**	**107,59**	**268,39**	**247,19**	**59,37**	**1,83**	**151,96**	**0,01**	**0,01**	**0,39**
	Норма по СанПин	**10%**	**7,00**	**0,14**	**0,16**	**90,00**	**120,00**	**120,00**	**30,00**	**1,80**	**120,00**	**0,01**	**0,01**	**0,40**
	отклонение от нормы	**%** (+ / -)	-6,86	-0,37	7,00	1,95	12,37	10,60	9,79	0,17	2,66	1,84	7,36	-0,34
Суточная потребность по СанПиН		100%	**70,00**	**1,40**	**1,60**	**900,0**	**1200**	**1200,0**	**300,0**	**18,00**	**1200**	**0,10**	**0,05**	**4,00**
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			**61,57**	**0,85**	**0,76**	**334,05**	**643,10**	**617,47**	**174,94**	**10,55**	**707,75**	**0,06**	**0,04**	**2,37**
	Норма по СанПин	**60%**	**42,00**	**0,84**	**0,96**	**540,00**	**720,00**	**720,00**	**180,00**	**10,80**	**720,00**	**0,06**	**0,03**	**2,40**
	отклонение от нормы	**%** (+ / -)	27,95	0,68	-12,60	-22,88	-6,41	-8,54	-1,69	-1,38	-1,02	1,84	18,44	-0,66
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			**42,43**	**0,63**	**0,63**	**319,81**	**588,22**	**576,84**	**162,49**	**8,31**	**550,73**	**0,05**	**0,04**	**1,78**
	Норма по СанПин	**45%**	**31,50**	**0,63**	**0,72**	**405,00**	**540,00**	**540,00**	**135,00**	**8,10**	**540,00**	**0,05**	**0,02**	**1,80**
	отклонение от нормы	**%** (+ / -)	15,62	-0,26	-5,63	-9,47	4,02	3,07	9,16	1,14	0,89	2,94	30,04	-0,63
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			**63,76**	**0,98**	**1,03**	**441,64**	**911,49**	**864,66**	**234,31**	**12,38**	**859,71**	**0,07**	**0,05**	**2,76**
	Норма по СанПин	**70%**	**49,00**	**0,98**	**1,12**	**630,00**	**840,00**	**840,00**	**210,00**	**12,60**	**840,00**	**0,07**	**0,04**	**2,80**
	отклонение от нормы	**%** (+ / -)	21,09	0,31	-5,60	-20,93	5,96	2,06	8,10	-1,21	1,64	3,68	25,80	-1,00

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 12- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Возрастная категория: 12 лет и старше **2-я неделя** Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню завтраки 12-тидневка** **2 - я неделя**			**Витамины (мг./сут.)**				**Минерал. в-ва (мг)**							
			C	**B1**	**B2**	**A**	**Ca** кальций	**P** фосфор	**Mg** магний	**Fe** железо	**K** калий	**I** йод	**Se** селен	**F** фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	**70**	**1,4**	**1,6**	**900**	**1200**	**1200**	**300**	**18**	**1200**	**0,1**	**0,05**	**4**
12-18 лет	**З А В Т Р А К И**	**25%**	**17,50**	**0,35**	**0,40**	**225,00**	**300,00**	**300,00**	**75,00**	**4,50**	**300,00**	**0,03**	**0,01**	**1,00**
Среднее за 6 дней (фактически)			**18,06**	**0,37**	**0,42**	**235,13**	**310,23**	**300,10**	**79,91**	**4,45**	**307,95**	**0,03**	**0,01**	**0,97**
отклонение от нормы		(+ / -)	0,80	1,54	1,38	1,13	0,85	0,01	1,64	-0,27	0,66	0,39	1,96	-0,76

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню обеды 12-тидневка** **2 - я неделя**			**Витамины (мг./сут.)**				**Минерал. в-ва (мг)**							
			C	**B1**	**B2**	**A**	**Ca** кальций	**P** фосфор	**Mg** магний	**Fe** железо	**K** калий	**I** йод	**Se** селен	**F** фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	**70**	**1,4**	**1,6**	**900**	**1200**	**1200**	**300**	**18**	**1200**	**0,1**	**0,05**	**4**
12-18 лет	**О Б Е Д Ы**	**35%**	**24,50**	**0,49**	**0,56**	**315,00**	**420,00**	**420,00**	**105,00**	**6,30**	**420,00**	**0,04**	**0,02**	**1,40**

Среднее за 6 дней (фактически)	27,10	0,49	0,51	296,84	363,36	383,61	104,16	6,31	393,15	0,04	0,02	1,42
отклонение от нормы (+ / -)	3,71	-0,13	-3,22	-2,02	-4,72	-3,03	-0,28	0,07	-2,24	0,86	-0,22	0,57

Возрастная категория: 12 лет и старше	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню -полдники 12-тидневка **2 - я неделя**	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет **П О Л Д Н И К И** 10%	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,01	0,40
Среднее за 6 дней (фактически)	5,11	0,15	0,18	92,28	154,45	147,10	35,35	1,72	141,55	0,01	0,01	0,39
отклонение от нормы (+ / -)	-2,70	1,05	1,11	0,25	2,87	2,26	1,78	-0,45	1,80	-1,04	2,39	-0,26

Возрастная категория: 12 лет и старше	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню завтраки - обеды 12-тидневка **2 - я неделя**	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет **З А В Т Р А К И И О Б Е Д Ы** 60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
Среднее за 6 дней (фактически)	45,16	0,86	0,93	531,96	673,60	683,71	184,07	10,76	701,10	0,06	0,03	2,39
отклонение от нормы (+ / -)	4,51	1,40	-1,84	-0,89	-3,87	-3,02	1,36	-0,20	-1,58	1,25	1,74	-0,19

Возрастная категория: 12 лет и старше	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню обеды-полдники 12-тидневка **2 - я неделя**	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет **О Б Е Д Ы И П О Л Д Н И К И** 45%	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10	540,00	0,05	0,02	1,80
Среднее за 6 дней (фактически)	32,21	0,64	0,69	389,12	517,81	530,71	139,51	8,03	534,70	0,04	0,02	1,81
отклонение от нормы (+ / -)	1,01	0,91	-2,10	-1,76	-1,85	-0,77	1,50	-0,39	-0,44	-0,19	2,17	0,30

Возрастная категория: 12 лет и старше ЕДИНОЕ	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка **2 - я неделя**	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет **ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ** 70%	49,00	0,98	1,12	630,00	840,00	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
Среднее за 6 дней (фактически)	50,27	1,01	1,11	624,25	828,04	830,81	219,42	12,48	842,65	0,07	0,04	2,78
отклонение от нормы (+ / -)	1,82	2,45	-0,73	-0,64	-1,00	-0,77	3,14	-0,66	0,22	0,20	4,13	-0,46

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 12- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД З А В Т Р А К О В - О Б Е Д О В - П О Л Д Н И К О В

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Возрастная категория: 7 - 11 лет **1 - 2-я неделя** Сезон : О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню завтраки 12-тидневка	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет **З А В Т Р А К И** 25%	17,50	0,35	0,40	225,00	300,00	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00
Среднее за 12 дней (фактически)	17,12	0,35	0,40	225,87	297,33	296,14	75,48	4,46	300,40	0,03	0,01	0,99
отклонение от нормы (+ / -)	-0,54	0,11	0,24	0,10	-0,22	-0,32	0,16	-0,20	0,03	0,17	4,77	-0,13

Возрастная категория: 12 лет и старше	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
меню обеды 12-тидневка	C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН 100% СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4

12-18 лет	О Б Е Д Ы	35%	24,50	0,49	0,56	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	420,00	0,04	0,02	1,40
Среднее за 12 дней (фактически)			26,98	0,51	0,55	318,12	390,54	406,80	111,53	6,29	407,15	0,03	0,02	1,42
отклонение от нормы		(+ / -)	3,55	1,11	-0,51	0,35	-2,45	-1,10	2,18	-0,08	-1,07	-1,71	0,18	0,47

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню -полдники 12-тидневка**			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет	П О Л Д Н И К И	10%	7,00	0,14	0,16	90,00	120,00	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,01	0,40
Среднее за 10 дней (фактически)			5,72	0,14	0,17	87,86	149,96	140,84	33,51	1,76	136,28	0,01	0,01	0,39
отклонение от нормы		(+ / -)	-1,84	0,30	0,41	-0,24	2,50	1,74	1,17	-0,23	1,36	-1,24	9,62	-0,33

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню завтраки - обеды 12-тидневка**			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет	З А В Т Р А К И И О Б Е Д Ы	60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,00	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
Среднее за 12 дней (фактически)			44,10	0,86	0,96	543,99	687,88	702,94	187,01	10,75	707,55	0,06	0,03	2,41
отклонение от нормы		(+ / -)	3,01	1,23	-0,27	0,44	-2,68	-1,42	2,34	-0,28	-1,04	-1,54	4,95	0,33

Возрастная категория: 12 лет и старше **меню обеды-полдники 12-тидневка**			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет	О Б Е Д Ы И П О Л Д Н И К И	45%	31,50	0,63	0,72	405,00	540,00	540,00	135,00	8,10	540,00	0,05	0,02	1,80
Среднее за 12 дней (фактически)			32,70	0,65	0,72	405,98	540,50	547,64	145,04	8,04	543,43	0,04	0,03	1,81
отклонение от нормы		(+ / -)	1,71	1,42	-0,11	0,11	0,04	0,64	3,35	-0,31	0,29	-2,95	9,80	0,13

Возрастная категория: 12- лет и старше ЕДИНОЕ **меню завтраки - обеды - полдники 12-тидневка** О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			C	B1	B2	A	Ca кальций	P фосфор	Mg магний	Fe железо	K калий	I йод	Se селен	F фтор
Суточная потребность по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20		100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
12-18 лет	завтрак-обед-полдник	70%	49,00	0,98	1,12	630,00	840,00	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
Среднее за 12 дней (фактически)			49,82	1,00	1,12	631,85	837,83	843,78	220,52	12,51	843,83	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы		(+ / -)	1,17	1,53	0,14	0,21	-0,18	0,31	3,51	-0,51	0,32	-2,78	14,57	0,00

Ответственный за разработку меню инженер-технолог ____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

1 СКУРИХИН И.М.,ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.

2 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)

4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр..-Пермь, 2021.-410с.

№ ТК ТТК
26
13

90
11
12
73

1
14
31
63
84
11
12

90
10
74

№
ТК
ТТК

2
56
77
11
12
5
21
49
87
11
12
73
95
42
11

№ ТК ТТК
1
68
43

76
11
12
6
18
60
29
78
11
12
73
93
69
11
13

№ ТК ТТК
37

90
9
11
73
1
19
58
84
10
11
12
94
36

№ ТК ТТК
4
53
34
82
11
12

2
20
71
35
76
11
12
75
91
54
12

№
ТК
ІТК
28
10
90
11
12
73

7
24
64
44
76
11
12
81
62
11

88
11
12
74

1
17
33
55
76
11
12

89
41

№
ТК
ТТК

1
32
65
77
11

12
4
23
72
76
11
12
73
79
66
12

№ ТК ТТК
2
67
45
76

11
12
1
15
57
83
11
12
73
91
39
11

№ ТК ТТК
27
9
10
85
11
12

73
3
13
22
50
35
78
11
12
76
52
12

№ ТК ТТК
1
59
92
11
12

2
16
70
30
87
11
12
73
93
40
12

№ ТК ТТК
2
51
46
76
11
12

8

25

61

47

80

11

12

73

86

38

12

I