

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"

_____ А.Л.Жваков

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Россия Краснодарский край
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД: ОСЕНЬ

2022 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - __ г.г.

день 1 - й

1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минеральные вещества (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
ТТК/181/11	Каша жидкая молочная из манной кру	240	2,29	0,24	0,37	189,55	256,6	161,83	19,35	1,75	137,86	0,01	0,01	0,71	23
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	37	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	11
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	73
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
82 / 21	Фрукты свежие (яблоко)	105	7,35	0,03	0,02	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	55,55	0,01	0,00	0,28	80
итого за завтрак		662	9,76	0,37	0,41	189,85	374,43	292,72	68,68	4,87	301,51	0,03	0,01	0,99	
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	300,0	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			-11,06	1,29	0,64	-3,91	6,20	-0,61	-2,11	2,03	0,13	1,00	-1,00	-0,15	
ОБЕД															
54-2а/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
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	12
54-2г/22	Макароны отварные с овощами	200	2,68	0,090	0,04	391,0	26	68	24	1,19	0	0	0	27	
255/11	Печень по- строгановски	90 / 30	4,86	0,12	0,31	138,65	33,16	98,12	11,22	2,87	92,27	0,03	0,02	1,33	53
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	68
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,0	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
итого за обед		940	22,92	0,43	0,73	707,11	481,46	576,68	148,33	7,21	417,11	0,03	0,02	1,41	
Норма по СанПиН 35%			24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	420,0	0,04	0,02	1,40	
отклонение от нормы % (+ / -)			-2,26	-3,98	10,54	43,57	5,12	13,06	14,44	5,07	-0,24	-0,2	-1,12	0,2	
ПОЛДНИК															
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	73
ТТК /3/11	Бутерброд с сыром	15 / 35	0,17	0,022	0,06	39	179,5	113,7	17,6	0,18	45,22	0	0,05	0,1	8
82 / 21	Фрукты 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	81
итого за полдник		360	11,21	0,062	0,122	61,3	194,5	151,000	32,880	2,245	124,19	0,010	0,050	0,400	
Норма по СанПиН 10%			7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	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	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
--------------------------------	------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	----	------	-----	------	---

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	32,67	0,80	1,14	897	855,9	869,40	217,01	12,08	718,6	0,06	0,03	2,4
Норма по СанПиН 60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы % (+ / -)	-13,32	-2,69	11,18	39,66	11,32	12,45	12,34	7,09	-0,12	0,8	-2,12	0,0
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	34,13	0,50	0,85	768	675,9	727,68	181,21	9,46	541,3	0,04	0,07	1,8
Норма по СанПиН 45%	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,045	0,02	1,80
отклонение от нормы % (+ / -)	3,76	-9,55	8,16	40,38	11,33	15,64	15,40	7,54	0,11	-0,2	88,88	0,2
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	43,88	0,86	1,26	958	1050,4	1020,4	249,89	14,32	842,8	0,07	0,08	2,8
Норма по СанПиН 70%	49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы % (+ / -)	-7,31	-8,26	8,81	36,47	17,5	15,03	13,30	9,57	0,23	0,8	87,88	0,0

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ь 2022 - ___ г.г.

1-я неделя

ДЕНЬ 2 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,80	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
265/11	Плов с говядиной	220	4,28	0,13	0,16	157,30	125,1	158,89	23,08	3,29	96,23	0,00	0,01	0,88	48
ТТК349/11	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	63
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
Итого за завтрак		560	19,50	0,245	0,19	249,1	277,0	300,6	74,36	3,99	250,89	0,025	0,01	1,00	
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы %		(+ / -)	2,86	-7,50	-12,9	2,68	-1,92	0,05	-0,21	-2,83	-4,09	0,00	-2,20	0,00	
ОБЕД															
54-12з/22г.	Икра морковная	60	3,23	0,03	0,03	560,21	18,1	37,7	23	0,65	37,5	0,011	0	0,09	5
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	20
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	42
ТТК/379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,14	0,07	0,27	29,04	236,91	190,80	38,95	0,32	111,35	0,00	0,00	0,14	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,0	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00	10
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	7,70	0,03	0,02	0,00	17,60	12,10	9,90	2,32	58,20	0,01	0,00	0,30	80
Итого за обед		930	13,01	0,50	0,65	727,2	508,7	478,22	130,78	6,38	426,33	0,03	0,01	1,40	
Норма по СанПиН 35%			24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	420,0	0,04	0,02	1,40	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-16,4	0,71	5,50	45,80	7,39	4,85	8,59	0,44	0,53	-0,75	-6,00	0,05	
ПОЛДНИК															
386/11	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	1,40	0,08	0,02	40,00	216,0	162,00	25,20	0,20	82,80	0,00	0,00	0,30	78
193 / 11	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	6,64	0,101	0,1395	122,1	13,13	1,4	0,5	1,73	0,03	0,01	0,00	0,10	35
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	9
Итого за полдник		360	8,12	0,197	0,18	162,1	292,5	215,00	42,100	1,970	112,57	0,010	0,004	0,400	
Норма по СанПиН 10%			7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,01	0,01	0,40	
отклонение от нормы %		(+ / -)	1,60	4,07	1,05	8,01	14,4	7,92	4,03	0,94	-0,62	0,00	-2,00	0,00	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
--------------------------------	------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	----	------	-----	------	---

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		32,51	0,74	0,84	976	785,7	778,85	205,14	10,37	677,21	0,06	0,03	2,40
Норма по СанПиН 60%		42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы %	(+ / -)	-13,55	-6,79	-7,38	48,47	5,48	4,90	8,38	-2,39	-3,57	-0,75	-8,20	0,05

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		21,13	0,70	0,82	889,3	801,2	693,22	172,88	8,35	538,89	0,04	0,02	1,80
Норма по СанПиН 45%		31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,05	0,02	1,80
отклонение от нормы %	(+ / -)	-14,8	4,78	6,55	53,81	21,8	12,77	12,63	1,38	-0,09	-0,75	-8,00	0,05

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		40,63	0,94	1,02	1138	1078	994	247,24	12,34	789,78	0,07	0,03	2,80
Норма по СанПиН 70%		49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы %	(+ / -)	-11,95	-2,72	-6,33	56,49	19,8	12,82	12,41	-1,44	-4,19	-0,75	-10,20	0,05

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше **1-я неделя** Сезон: **ОСЕНЬ** 2022 - __ г.г.

№ сб. р-р г.изд.	ДЕНЬ 3 - й Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
54-2з/22г.	огурец свежий в нарезке	65	6,5	0,0217	0,0217	6,5	15,17	27,1	9,1	0,39	61,43	0,0018	0,0002	0,011	1
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	110/10	3,16	0,10	0,22	52,90	115,6	63,90	8,45	0,76	23,50	0,02	0,00	0,37	57
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	38
	/ 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	62
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
ИТОГО за завтрак		645	16,46	0,35	0,43	224,5	298,9	308,5	81,43	4,91	300	0,025	0,01	1,00	
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,350	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,500	300,00	0,03	0,013	1,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			-1,49	-0,02	2,17	-0,06	-0,10	0,71	2,14	2,27	0,00	-0,10	-2,56	0,00	
ОБЕД															
54-15з/22	Икра секольная	60	4,13	0,02	0,01	20,75	22,1	32,7	16,6	0,93	61,2	0,0201	0	0,053	6
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	16
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	52
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	25
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	64
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	7,70	0,03	0,02	0,00	17,60	12,10	9,90	2,32	58,20	0,01	0,00	0,30	80
ИТОГО за обед		1000	14,04	0,45	0,30	81,1	255,7	286,89	100,76	6,59	390,0	0,04	0,01	1,68	
Норма по СанПиН 35%			24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	420,0	0,035	0,018	1,40	
отклонение от нормы % (+ / -)			-14,94	-2,57	-16,56	-25,99	-13,69	-11,09	-1,41	1,60	-2,50	0,10	-17,00	7,00	
ПОЛДНИК															
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	76
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	58
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	9
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	16	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	11
ИТОГО за полдник		356	3,30	0,142	0,160	11,01	144,0	120,00	29,997	1,695	198,83	0,001	0,008	0,24	
Норма по СанПиН 10%			7,00	0,140	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	0,01	0,01	0,40	
отклонение от нормы % (+ / -)			-5,28	0,14	0,02	-8,78	2,00	0,00	0,00	-0,58	6,57	-8,90	5,22	-4,00	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		30,50	0,80	0,73	305,6	554,6	595,42	182,19	11,50	689,96	0,06	0,02	2,68
Норма по СанПиН 60%		42,0	0,84	0,96	540	720	720	180	10,80	720	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы % (+ / -)		-16,43	-2,59	-14,40	-26,05	-13,79	-10,38	0,73	3,87	-2,50	0,00	-19,56	7,00

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		17,34	0,60	0,46	92,1	399,7	406,89	130,76	8,28	588,79	0,04	0,02	1,92
Норма по СанПиН 45%		31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,05	0,02	1,80
отклонение от нормы % (+ / -)		-20,2	-2,43	-16,5	-34,8	-11,7	-11,09	-1,41	1,02	4,07	-8,80	-11,8	3,00

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		33,80	0,95	0,89	316,6	698,6	715,4	212,2	13,19	889	0,06	0,03	2,92
Норма по СанПиН 70%		49,00	0,980	1,120	630,00	840,0	840,00	210,00	12,60	840,00	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы % (+ / -)		-21,7	-2,45	-14,4	-34,8	-11,8	-10,38	0,73	3,28	4,07	-8,90	-14,3	3,00

Россия Краснодарский край

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - ___ г.г.

Д Е Н Ъ 4 - й

1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
223 /11	запеканка из творога с молоком сгущённым	163/37	3,94	0,31	0,35	178,02	215,8	234,95	44,14	1,64	176,89	0,02	0,01	0,62	37
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	73
14/11	Масло порциями	10	0	0	0,01	40,00	2,4	3	0	0,02	3	0	0	0	7
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	9
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	135	9,45	0,04	0,03	0,00	21,60	14,85	12,15	2,97	71,42	0,01	0,00	0,37	80
Итого за завтрак		575	13,49	0,36	0,41	218,3	291,8	298,70	72,39	5,39	294,38	0,03	0,01	0,99	
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-5,73	0,79	0,63	-0,74	-0,68	-0,11	-0,87	4,92	-0,47	0,00	-7,00	-0,25	
ОБЕД															
54-2а/22г.	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
ТТК/102/13	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	17
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	50
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	68
54-2а/22г.	Сыр порциями (Костромской)	30	0	0,21	0,3	169,5	122	135	7,70	0,00	38,4	0	0,02	0,20	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,0	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00	10
Итого за обед		855	8,49	0,71	0,82	253,0	541,9	556,92	123,13	4,46	391,10	0,04	0,03	1,11	
Норма по СанПиН 35%			24,50	0,49	0,56	315,0	420,0	420,0	105,0	6,30	420,0	0,04	0,018	1,40	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-22,87	15,93	16,19	-6,89	10,16	11,41	6,04	-10,22	-2,41	0,05	28,48	-7,15	
ПОЛДНИК															
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	77
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	36
Итого за полдник		380	7,04	0,14	0,16	90,10	32,5	95,80	25,27	1,39	126,90	0,010	0,01	0,40	
Норма по СанПиН 10%			7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,0	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	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		21,98	1,07	1,23	471,3	834	856	195,52	9,85	685,48	0,06	0,04	2,10
Норма по СанПиН 60%		42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,0	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы %	(+ / -)	-28,60	16,71	16,81	-7,64	9,47	11,30	5,17	-5,30	-2,88	0,05	21,48	-7,40

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		15,53	0,85	0,98	343,1	574,4	652,72	148,39	5,85	518,00	0,05	0,04	1,51
Норма по СанПиН 45%		31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	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	0,05	28,48	-7,15

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		29,02	1,21	1,39	561,4	866	951	220,78	11,24	812,38	0,07	0,05	2,50
Норма по СанПиН 70%		49,00	0,98	1,12	630,0	840,0	840,0	210,0	12,60	840,0	0,07	0,04	2,80
отклонение от нормы %	(+ / -)	-28,54	16,71	17,00	-7,62	2,18	9,28	3,59	-7,57	-2,30	0,05	21,48	-7,40

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

1-я неделя

№ сб. р-р г.изд.	Д Е Н Ъ 5 - й Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)									№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор		
ЗАВТРАК																
47 /11	Салат из квашеной капусты	60	11,886	0,01	0,02	0,00	31,346	20,37	9,61	0,40	57,4	0,01	0,00	0,07	4	
ТТК/269 /11	Биточки (особые) мясные	100	1,27	0,08	0,06	138,79	99,82	46,25	8,91	2,60	43,45	0,01	0,01	0,65	45	
ТТК/142/11	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	30	
ТТК/352/11	Кисель из яблок	200	1,94	0,01	0,01	6,02	30,18	9,43	3,82	0,56	51,27	0,00	0,01	0,02	66	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	0,09	0,02	0,02	0,00	71,25	58,05	18,45	0,05	33,45	0,00	0,00	0,00	8	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10	
Итого за завтрак		615	17,10	0,33	0,37	190,1	276,8	221,06	64,61	4,70	320,0	0,02	0,01	1,11		
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,35	0,40	225,0	300,0	300,0	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00		
отклонение от нормы %		(+ / -)	-0,58	-1,78	-2,18	-3,87	-1,94	-6,58	-3,46	1,10	1,67	-1,60	-1,00	2,75		
ОБЕД																
54-3з/22г.	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,80	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2	
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	18	
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	0,00	0,01	0,11	60	
ТТК/149/11	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	150 / 30	0,22	0,12	0,11	63,08	17,20	13,69	9,39	1,12	1,53	0,01	0,00	0,01	31	
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200	2,33	0,002	0,004	0,000	70,4	36	0,8	1,31	152	0,00	0,00	0,00	62	
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	9	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10	
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	82	
Итого за обед		995	70,74	0,49	0,56	278,2	293,7	293,83	88,28	6,78	485,43	0,04	0,02	1,46		
Норма по СанПиН 35%			24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	0,0	0,0	1,4		
отклонение от нормы %		(+ / -)	66,06	-0,07	-0,06	-4,09	-10,52	-10,51	-5,57	2,67	5,45	0,00	-3,80	1,43		
ПОЛДНИК																
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	74	
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	46	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	22,8	0,05	72,00	0,00	0,00	0,00	10	
Итого за полдник		350	2,21	0,14	0,17	90,13	121,4	122,16	34,26	2,02	131,40	0,01	0,01	0,46		
Норма по СанПиН 10%			7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	0,0	0,0	0,4		
отклонение от нормы %		(+ / -)	-6,84	0,00	0,31	0,01	0,12	0,18	1,42	1,19	0,95	0,25	7,80	1,60		

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
--------------------------------	------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	----	------	-----	------	---

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	87,84	0,81	0,92	468,4	570,5	514,89	152,89	11,48	805,48	0,06	0,03	2,57
Норма по СанПиН 60%	42,00	0,84	0,96	540,0	720,0	720,0	180,0	10,80	720,0	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы %	(+ / -)	65,48	-1,85	-2,24	-7,96	-12,46	-17,09	-9,04	3,77	7,12	-1,60	4,18

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	72,95	0,63	0,72	368,4	415,1	415,99	122,54	8,80	616,83	0,05	0,02	1,92
Норма по СанПиН 45%	31,50	0,63	0,72	405,0	540,0	540,0	135,0	8,10	540,0	0,05	0,02	1,80
отклонение от нормы %	(+ / -)	59,22	-0,07	0,25	-4,07	-10,41	-10,33	-4,15	3,86	6,40	0,25	3,03

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	90,05	0,95	1,09	558,5	691,9	637,05	187,15	13,49	936,88	0,07	0,04	3,03
Норма по СанПиН 70%	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8
отклонение от нормы %	(+ / -)	58,64	-1,85	-1,93	-7,95	-12,34	-16,91	-7,62	4,96	8,07	-1,35	5,78

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше **1-я неделя** Сезон: **ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.**

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ЗАВТРАКИ	25%	17,500	0,350	0,400	225,00	300,0	300,000	75,000	4,500	300,00	0,025	0,013	1,000
Среднее за 5 дней (фактически)			15,26	0,33	0,36	214,4	303,8	284,3	72,29	4,77	293,4	0,02	0,01	1,02
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,20	-1,45	-2,32	-1,18	0,31	-1,31	-0,90	1,50	-0,55	-0,14	-2,75	0,47

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ОБЕДЫ	35%	24,50	0,490	0,560	315,0	420	420,0	105,0	6,30	420,0	0,0350	0,0175	1,40
Среднее за 5 дней (фактически)			25,84	0,52	0,6	409,3	416	438,5	118,25	6,28	422,0	0,03	0,02	1,41
отклонение от нормы (+ / -) %			1,92	2,00	3,12	10,48	-0,31	1,54	4,42	-0,09	0,17	-0,16	0,11	0,30

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ПОЛДНИКИ	10%	7,00	0,140	0,160	90,00	120	120,0	30,00	1,80	120,0	0,010	0,0050	0,400
Среднее за 5 дней (фактически)			6,38	0,14	0,16	82,93	157	140,79	32,90	1,86	138,78	0,01	0,02	0,38
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,89	-0,27	-0,16	-0,79	3,08	1,73	0,97	0,35	1,56	-1,73	20,20	-0,48

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	42,00	0,840	0,960	540,0	720	720,0	180,0	10,80	720,0	0,060	0,030	2,40
Среднее за 5 дней (фактически)			41,10	0,85	0,97	623,7	720	722,84	190,55	11,05	715,35	0,06	0,03	2,43
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,28	0,56	0,80	9,30	0,01	0,24	3,52	1,41	-0,39	-0,30	-2,64	0,77

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	31,50	0,630	0,720	405,0	540	540,0	135,0	8,100	540,0	0,045	0,0225	1,800
Среднее за 5 дней (фактически)			32,22	0,65	0,77	492,2	573	579,30	151,15	8,15	560,76	0,04	0,03	1,79
отклонение от нормы (+ / -) %			1,02	1,73	2,96	9,69	2,77	3,27	5,38	0,26	1,73	-1,89	20,32	-0,18

Возрастная категория: 12 лет и старше единое меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	0,980	1,120	630,0	840	840,0	210,0	12,60	840,0	0,070	0,035	2,800
Среднее за 5 дней (фактически)			47,48	0,98	1,13	706,6	877	863,63	223,45	12,92	854,13	0,07	0,044	2,81
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,18	0,29	0,63	8,51	3,09	1,97	4,48	1,76	1,18	-2,03	17,56	0,29

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - __ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ъ 6 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	І йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
54-3з/22р	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,80	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
ТТК/212/11 136/11	Омлет с птицей / овощи припущенные (морковь)	160/20	0,00 0,10	0,15 0,01	0,19 0,01	147,12 48,08	9,21 6,00	18,07 11,40	2,61 1,64	1,58 0,16	25,12 2,59	0,00 0,00	0,01 0,00	0,77 0,00	40 41
ТТК/379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,04	0,06	0,25	26,49	217,66	184,00	42,00	1,18	109,92	0,00	0,00	0,14	71
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
82 / 21	Флоды свежие (бананы)	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	81
Итого за завтрак		630	27,24	0,38	0,54	323,5	355,8	381,87	107,33	4,88	350,20	0,03	0,01	1,34	
Норма по СанПин 25%			17,5	0,4	0,4	225,0	300,0	300,0	75,0	4,5	300,0	0,0	0,0	1,0	
отклонение от нормы % (+ / -)			13,91	2,00	8,81	10,94	4,65	6,82	10,78	2,12	4,18	8,16	1,84	8,42	
ОБЕД															
54-2з/22р	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
ТТК/96/11 143/11	Рассольник ленинградский Рагу из овощей	250 180	5,28 2,54	0,14 0,01	0,23 0,216	185,51 98,57	12,34 109,08	50,39 26,08	9,96 9,5	0,99 0,79	6,73 16,86	0,00 0	0,01 0,0011	0,00 0,64	15 29
ТТК/268/11	Котлета мясная	100	0	0,194	0,1767	0,5	110,8	196,61	28,15	0,945	127,5	0,027	0,005	0,748	47
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	62
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
Итого за обед		890	16,54	0,501	0,719	293,2	401,8	468,02	112,090	4,795	419,99	0,035	0,018	1,400	
Норма по СанПин 35%			24,50	0,490	0,560	315,0	420,0	420,0	105,0	6,300	420,0	0,035	0,0175	1,400	
отклонение от нормы % (+ / -)			-11,37	0,79	9,94	-2,42	-1,52	4,00	2,36	-8,36	0,00	-0,20	0,00	0,01	
ПОЛДНИК															
ТТК/379/11 206/11	Кофейный напиток с молоком Макарпоны запечённые с яйцом	200 155/25	1,04 6,54	0,06 0,11	0,24 0,06	26,44 92,20	214,28 35,48	167,20 39,80	31,20 7,25	0,61 1,00	162,42 10,08	0,00 0,01	0,01 0,00	0,16 0,26	72 34
Итого за полдник		380	7,58	0,17	0,30	118,6	249,8	207,0	38,45	1,61	172,50	0,01	0,01	0,42	
Норма по СанПин 10%			7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	0,0	0,0	0,4	
отклонение от нормы % (+ / -)			0,83	2,00	8,88	3,18	10,81	7,25	2,82	-1,05	4,38	0,16	4,00	0,45	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
--------------------------------	------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	----	------	-----	------	---

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	43,78	0,88	1,26	616,7	757,6	849,89	219,42	9,68	770,18	0,07	0,03	2,74
Норма по СанПин 60%	42,0	0,8	1,0	540,0	720,0	720,0	180,0	10,8	720,0	0,1	0,0	2,4
отклонение от нормы % (+ / -)	2,54	2,79	18,75	8,53	3,13	10,82	13,14	-6,24	4,18	7,96	1,84	8,42

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	24,12	0,67	1,02	411,9	651,5	675,02	150,54	6,41	592,49	0,04	0,02	1,82
Норма по СанПин 45%	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1	540,0	0,0	0,0	1,8
отклонение от нормы % (+ / -)	-10,54	2,79	18,81	0,77	9,29	11,25	5,18	-9,41	4,37	-0,04	4,00	0,45

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	51,36	1,05	1,56	735,4	1007	1056,9	257,87	11,29	942,68	0,08	0,04	3,15
Норма по СанПин 70%	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8
отклонение от нормы % (+ / -)	3,37	4,79	27,63	11,71	13,95	18,07	15,96	-7,29	8,56	8,12	5,84	8,87

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ъ 7 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	І йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
54-2а/22г	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
205 /11	Макароны отварные с овощами	180	3,25	0,09	0,00	67,00	13,30	11,10	6,80	1,20	48,69	0,00	0,00	0,00	28
ТТК/299/11	Суфле из печени с соусом смет. с луком	95/15	6,50	0,11	0,16	140,00	32,96	11,68	10,03	3,47	72,21	0,02	0,01	0,99	54
ТТК/349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	0,00	12,00	39,41	3,44	1,68	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	65
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
Итого за завтрак		620	15,95	0,29	0,20	225,0	187,7	161,02	60,41	5,17	250,67	0,02	0,01	1,00	
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-2,22	-4,14	-12,54	0,00	-9,36	-11,58	-4,86	3,74	-4,11	-0,20	-9,00	0,00	
ОБЕД															
47 /11	Салат из квашеной капусты	60	11,886	0,01	0,02	0,00	31,346	20,37	9,61	0,40	57,4	0,01	0,00	0,07	4
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	22
233 /11	Рыба запечённая под молочным соусом	210	0,00	0,22	0,39	159,00	84,2	89,54	9,09	2,29	70,60	0,01	0,01	0,85	61
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	62
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	0	0,1	0	0,00	41,5	75,98	19,68	0,05	67,1	0,001	0	0	10
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	105	7,35	0,03	0,02	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	55,55	0,01	0,00	0,28	80
Итого за обед		935	22,24	0,50	0,60	309,8	349,4	426,99	98,00	6,58	419,99	0,04	0,01	1,39	
Норма по СанПиН 35%			24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	0,0	0,0	1,4	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-3,23	0,86	2,75	-0,58	-5,88	0,58	-2,33	1,56	0,00	1,40	-8,00	-0,15	
ПОЛДНИК															
ТТК/349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	0,00	12,00	39,41	3,44	1,68	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	65
ТТК/282/11	Оладьи из печени	110/10	3,38	0,11	0,14	33,76	37,42	59,92	9,10	2,12	27,40	0,01	0,01	0,62	55
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
Итого за полдник		350	3,50	0,17	0,14	45,76	101,7	121,56	27,88	2,22	70,74	0,01	0,01	0,62	
Норма по СанПиН 10%			7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	0,0	0,0	0,4	
отклонение от нормы %		(+ / -)	-5,01	2,21	-1,25	-4,92	-1,52	0,13	-0,71	2,32	-4,11	0,00	0,00	5,50	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
--------------------------------	------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	----	------	-----	------	---

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	38,18	0,79	0,80	534,8	537,1	588,01	158,41	11,76	670,66	0,06	0,02	2,39	
Норма по СанПиН 60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40	
отклонение от нормы %	(+ / -)	-5,45	-3,29	-9,79	-0,58	-15,24	-11,00	-7,20	5,31	-4,11	1,20	-17,00	-0,15

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	25,73	0,67	0,74	355,5	451,2	548,55	125,88	8,80	490,73	0,05	0,02	2,01	
Норма по СанПиН 45%	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1	540,0	0,0	0,0	1,8	
отклонение от нормы %	(+ / -)	-8,24	3,07	1,50	-5,50	-7,40	0,71	-3,04	3,88	-4,11	1,40	-8,00	5,35

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	41,68	0,97	0,94	580,5	638,9	709,57	186,29	13,97	741,40	0,07	0,03	3,01	
Норма по СанПиН 70%	49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8	
отклонение от нормы %	(+ / -)	-10,46	-1,07	-11,04	-5,50	-16,76	-10,87	-7,91	7,62	-8,22	1,20	-17,00	5,35

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

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)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
54-3з/22г	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,80	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
235/11	Шницель рыбный натуральный (минта)	100/20	0,05	0,10	0,19	62,84	13,11	22,06	6,07	0,68	2,11	0,00	0,00	0,40	56
128-139/11	картофельное пюре / Капуста тушёная	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	39
			4,09	0,04	0,11	41,99	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	62
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
Итого за завтрак		630	23,42	0,35	0,40	204,8	183,2	230,00	75,00	4,50	281,60	0,03	0,01	1,12	
Норма по СанПин 25%			17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	300,0	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			8,46	0,29	-0,23	-2,24	-9,73	-5,83	0,00	0,00	-1,53	0,00	3,40	2,98	
ОБЕД															
54-2з/22г	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
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	13
265/11	Плов с говядиной	190	3,68	0,16	0,08	60,90	48,20	116,64	10,71	2,69	87,96	0,00	0,00	0,90	49
ТТК/352/11	Кисель из яблок	200	2,03	0,01	0,01	12,08	50,08	11,34	5,58	0,67	56,40	0,00	0,01	0,02	67
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,0	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
82 / 21	плоды свежие (яблоко)	105	7,35	0,03	0,02	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	55,55	0,01	0,00	0,28	80
Итого за обед		915	21,35	0,40	0,45	184,7	292,5	330,39	92,88	6,97	429,97	0,04	0,01	1,41	
Норма по СанПин 35%			24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	0,0	0,0	1,4	
отклонение от нормы % (+ / -)			-4,51	-6,11	-6,84	-14,48	-10,62	-7,47	-4,04	3,72	0,83	1,80	-20,20	0,36	
ПОЛДНИК															
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	74
150 /11	Зразы картофельные	90 / 20	3,35	0,11	0,13	69,86	59,08	68,56	11,24	0,97	22,10	0,01	0,00	0,14	32
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	0,08	0,02	0,01	0,00	39,30	51,60	16,40	0,04	29,73	0,00	0,00	0,00	9
Итого за полдник		350	4,57	0,12	0,15	70,09	103,2	125,06	30,24	1,44	98,53	0,01	0,00	0,36	
Норма по СанПин 10%			7,00	0,14	0,16	90,00	120,0	120,00	30,00	1,80	120,00	0,01	0,01	0,40	
отклонение от нормы % (+ / -)			-3,47	-1,14	-0,86	-2,21	-1,40	0,42	0,08	-1,98	-1,79	0,00	-10,00	-0,90	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		44,77	0,76	0,85	389,5	475,7	560,39	167,88	11,47	711,57	0,06	0,02	2,53
Норма по СанПин 60%		42,0	0,8	1,0	540,0	720,0	720,0	180,0	10,8	720,0	0,1	0,0	2,4
отклонение от нормы % (+ / -)		3,95	-5,82	-7,08	-16,73	-20,35	-13,30	-4,04	3,72	-0,70	1,80	-16,80	3,33

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		25,92	0,53	0,60	254,7	395,7	455,45	123,12	8,41	528,50	0,05	0,01	1,78
Норма по СанПин 45%		31,50	0,63	0,72	405,00	540,0	540,00	135,00	8,10	540,00	0,05	0,02	1,80
отклонение от нормы % (+ / -)		-7,97	-7,25	-7,70	-16,70	-12,03	-7,05	-3,96	1,74	-0,96	1,80	-30,20	-0,55

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		49,34	0,88	0,99	459,5	578,9	685,45	198,12	12,91	810,11	0,07	0,02	2,90
Норма по СанПин 70%		49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8
отклонение от нормы % (+ / -)		0,49	-6,96	-7,93	-18,94	-21,76	-12,88	-3,96	1,74	-2,49	1,80	-26,80	2,43

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

ДЕНЬ 9 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
182/11	Каша жидкая молочная (рисовая)	240	0,60	0,15	0,03	28,00	66,6	0,00	3,83	0,66	64,82	0,02	0,01	0,41	24
14 /11	масло порциями	10	0	0	0,01	40,00	2,4	3	0	0,02	3	0	0	0	7
54-23/22	сыр твёрдых сортов в нарезке	20	0	0,14	0,2	113,0	81,33	90	5,13	0	25,6	0	0,01	0,13	8
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	200	1,09	0,06	0,26	27,77	226,02	180,60	36,00	0,79	133,29	0,00	0,00	0,07	69
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
82 / 21	плоды свежие (яблоко)	105	7,35	0,03	0,02	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	55,55	0,01	0,00	0,28	80
итого за завтрак		665	9,14	0,49	0,53	208,8	505,5	410,19	94,59	3,86	377,02	0,03	0,02	0,89	
Норма по СанПиН 25%			17,500	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			-11,94	9,86	8,31	-1,80	17,13	9,18	6,53	-3,56	6,42	2,00	17,48	-2,75	
ОБЕД															
54-203/22	Горошек зелёный (консервированный)	60	6,43	0,04	0,02	11,40	12,9	39,5	12,9	0,5	15	0,0009	0	0,06	3
Пром.пр.	Печенье топленое молоко	52	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	11
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	21
294/11	Котлета рубленая из птицы	100	5,53	0,21	0,11	105,19	165,3	99,46	6,23	3,38	155,54	0,00	0,00	0,96	43
ТТК/149/11	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	150/30	0,22	0,12	0,11	63,08	17,20	13,69	9,39	1,12	1,53	0,01	0,00	0,01	31
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	64
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	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	0	0,06	0	0,000	24,9	58,2	17,1	0,03	43,2	0,001	0	0	10
итого за обед		912	15,47	0,47	0,36	255,7	362,7	358,94	76,91	5,93	336,77	0,01	0,00	1,46	
Норма по СанПиН 35%			24,50	0,49	0,56	315,00	420,0	420,00	105,00	6,30	420,00	0,04	0,02	1,40	
отклонение от нормы % (+ / -)			-12,91	-1,36	-12,79	-6,59	-4,78	-5,09	-9,36	-2,03	-6,94	-20,10	-29,00	1,47	
ПОЛДНИК															
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	62
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	44
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	0	0,04	0	0,00	16,6	38,8	11,4	0,02	14,865	0,0005	0,0003	0	9
итого за полдник		350	9,96	0,17	0,15	100,0	117,0	133,00	25,20	1,80	138,40	0,01	0,00	0,40	
Норма по СанПиН 10%			7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	0,0	0,0	0,4	
отклонение от нормы % (+ / -)			4,23	2,29	-0,44	1,11	-0,25	1,08	-1,60	0,00	1,53	-0,50	-9,40	0,00	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		24,61	0,96	0,89	464,5	868	769,13	171,50	9,79	713,80	0,04	0,02	2,35
Норма по СанПиН 60%		42,0	0,8	1,0	540,0	720,0	720,0	180,0	10,8	720,0	0,1	0,0	2,4
отклонение от нормы % (+ / -)		-24,85	8,50	-4,48	-8,39	12,35	4,09	-2,83	-5,59	-0,52	-18,10	-11,52	-1,27
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		25,43	0,64	0,51	355,7	479,6	491,94	102,11	7,73	475,17	0,02	0,00	1,86
Норма по СанПиН 45%		31,50	0,63	0,72	405,00	540,0	540,0	135,00	8,10	540,00	0,05	0,02	1,80
отклонение от нормы % (+ / -)		-8,68	0,93	-13,23	-5,48	-5,03	-4,00	-10,96	-2,03	-5,40	-20,60	-38,40	1,48

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		34,57	1,13	1,04	564,5	985	902,1	196,7	11,59	852,2	0,05	0,02	2,75
Норма по СанПиН 70%		49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8
отклонение от нормы % (+ / -)		-20,62	10,79	-4,92	-7,28	12,09	5,18	-4,43	-5,59	1,02	-18,60	-20,92	-1,27

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Сезон : О С Е Н Ъ 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Д Е Н Ъ 10 - й

№ сб. р-р г.изд.	Наименование блюда	Вес блюда	Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)								№ ТК ТТК
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Mg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
54-2з/22г	огурец свежий в нарезке	60	6	0,02	0,02	6,0	14	25	8,4	0,36	56,7	0,0018	0,0002	0,0102	1
259/11	Жаркое по - дормашнему	210	1,71	0,15	0,21	77,61	37,60	26,76	8,46	2,91	10,10	0,02	0,01	0,33	51
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	75
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	91,20	80,30	28,70	0,07	52,15	0,00	0,00	0,00	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
итого за завтрак		580	9,01	0,27	0,26	84	183	201,1	69,74	4,15	223	0,03	0,01	0,56	
Норма по СанПиН 25%			17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00	
отклонение от нормы % (+ / -)			-12,13	-5,57	-8,73	-15,67	-9,77	-8,24	-1,75	-1,97	-6,39	0,80	-2,60	-10,90	
ОБЕД															
54-3з/22г	Помидор свежий в нарезке	60	15	0,04	0,02	79,80	8,4	16	12	0,54	74	0,02	0,0024	0,12	2
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	14
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	59
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	26
ТТК/379/11	Кофейный напиток с молоком	200	1,14	0,07	0,27	29,04	236,91	190,80	38,95	0,32	111,35	0,00	0,00	0,14	70
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	0,14	0,03	0,02	0,00	110,0	90,30	28,70	0,07	52,03	0,00	0,00	0,00	9
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	0	0,08	0	0,000	33,2	60,54	19,68	0,04	57,6	0,001	0,0002	0	10
82 / 21	Плоды свежие (яблоко)	110	7,70	0,03	0,02	0,00	17,60	12,10	9,90	2,32	58,20	0,01	0,00	0,30	80
итого за обед		1020	36,11	0,50	0,56	309,5	502,9	457,54	129,21	6,30	481,37	0,04	0,02	1,43	
Норма по СанПиН 35%			24,50	0,49	0,56	315,00	420,0	420,0	105,00	6,30	420,00	0,04	0,02	1,40	
отклонение от нормы % (+ / -)			16,59	0,64	0,00	-0,61	6,91	3,13	8,07	0,00	5,11	2,00	-2,60	0,80	
ПОЛДНИК															
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	76
165 /11	Запеканка овощная	140/40	8,04	0,13	0,16	99,06	95,66	90,76	19,03	1,13	96,33	0,00	0,00	0,00	33
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	0	0,04	0	0,00	16,6	38,8	11,4	0,02	14,865	0,0005	0,0003	0	9
итого за полдник		400	11,09	0,17	0,16	100,0	117,0	133,20	33,20	1,80	200,27	0,00	0,01	0,02	
Норма по СанПиН 10%			7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	0,0	0,0	0,4	
отклонение от нормы % (+ / -)			5,85	2,29	0,19	1,11	-0,25	1,10	1,07	0,00	6,69	-5,50	4,60	-9,50	

Суточная потребность по СанПиН	100%	70	1,4	1,6	900	1200	1200	300	18	1200	0,1	0,05	4
--------------------------------	------	----	-----	-----	-----	------	------	-----	----	------	-----	------	---

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		45,12	0,77	0,82	393,5	685,7	658,64	198,95	10,45	704,64	0,06	0,03	2,00
Норма по СанПиН 60%		42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,0	180,0	10,80	720,0	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы % (+ / -)		4,46	-4,94	-8,73	-16,28	-2,86	-5,11	6,32	-1,97	-1,28	2,80	-5,20	-10,10

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		47,21	0,67	0,72	409,5	619,8	590,74	162,41	8,10	681,63	0,04	0,02	1,45
Норма по СанПиН 45%		31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1	540,0	0,0	0,0	1,8
отклонение от нормы % (+ / -)		22,44	2,92	0,19	0,50	6,65	4,23	9,14	0,00	11,80	-3,50	2,00	-8,70

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		56,21	0,94	0,98	493,5	802,6	791,84	232,15	12,25	904,90	0,07	0,03	2,02
Норма по СанПиН 70%		49,0	1,0	1,1	630,0	840,0	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8
отклонение от нормы % (+ / -)		10,31	-2,65	-8,54	-15,17	-3,12	-4,01	7,38	-1,97	5,41	-2,70	-0,60	-19,60

**ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ**

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

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

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	25%	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,00	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00
Среднее за 5 дней (фактически)			16,95	0,36	0,39	209,21	283,0	276,84	81,41	4,51	296,55	0,03	0,01	0,98
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,78	0,49	-0,88	-1,75	-1,42	-1,93	2,14	0,07	-0,29	2,15	2,22	-0,45

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ОБЕДЫ	35%	24,50	0,49	0,56	315,0	420	420,0	105,0	6,30	420,0	0,04	0,02	1,40
Среднее за 5 дней (фактически)			22,34	0,48	0,54	270,57	381,8	408,38	101,82	6,12	417,62	0,03	0,01	1,42
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,09	-1,04	-1,39	-4,94	-3,18	-0,97	-1,06	-1,02	-0,20	-3,02	-11,96	0,50

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ПОЛДНИКИ	10%	7,00	0,14	0,16	90,00	120	120,0	30,00	1,80	120,0	0,01	0,01	0,40
Среднее за 5 дней (фактически)			7,34	0,16	0,18	86,90	137,7	143,96	30,99	1,77	136,09	0,01	0,00	0,36
отклонение от нормы (+ / -) %			0,49	1,53	1,30	-0,34	1,48	2,00	0,33	-0,14	1,34	-1,17	-2,16	-0,89

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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 И ОБЕДЫ	60%	42,00	0,84	0,96	540,0	720	720,0	180,0	10,80	720,0	0,06	0,03	2,40
Среднее за 5 дней (фактически)			39,29	0,83	0,92	479,78	664,9	685,21	183,23	10,63	714,17	0,06	0,03	2,40
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,87	-0,55	-2,27	-6,69	-4,59	-2,90	1,08	-0,96	-0,49	-0,87	-9,74	0,05

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	31,50	0,63	0,72	405,0	540	540,0	135,0	8,10	540,0	0,05	0,02	1,80
Среднее за 5 дней (фактически)			29,68	0,64	0,72	357,5	519,6	552,34	132,81	7,89	553,70	0,04	0,02	1,78
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,60	0,49	-0,09	-5,28	-1,70	1,03	-0,73	-1,17	1,14	-4,19	-14,12	-0,39

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 10-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
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%	49,0	1,0	1,1	630,0	840	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,0	2,8
Среднее за 5 дней (фактически)			46,63	0,99	1,10	566,7	802,6	829,18	214,22	12,40	850,26	0,07	0,03	2,77

отклонение от нормы (+ / -) %	-3,38	0,98	-0,96	-7,04	-3,12	-0,90	1,41	-1,10	0,85	-2,04	-11,90	-0,84
---------------------------------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	--------	-------

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ К 10- ТИДНЕВНОМУ МЕНЮ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ
Возрастная категория: 7 - 11 лет 1 - 2-я неделя Сезон: ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	25%	17,50	0,35	0,40	225,00	300,0	300,0	75,00	4,50	300,00	0,03	0,01	1,00
Среднее за 10 дней (фактически)			16,11	0,34	0,37	211,80	293,4	280,58	76,85	4,64	294,96	0,03	0,01	1,00
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,99	-0,48	-1,60	-1,47	-0,55	-1,62	0,62	0,78	-0,42	1,01	-0,26	0,01

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	ОБЕДЫ	35%	24,5	0,5	0,6	315,0	420,0	420,0	105,0	6,3	420,0	0,0	0,0	1,4
Среднее за 10 дней (фактически)			24,09	0,50	0,57	339,94	399,1	423,44	110,04	6,20	419,80	0,03	0,01	1,42
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,59	0,48	0,86	2,77	-1,74	0,29	1,68	-0,56	-0,02	-1,59	-5,92	0,40

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	ПОЛДНИКИ	10%	7,0	0,1	0,2	90,0	120,0	120,0	30,0	1,8	120,0	0,0	0,0	0,4
Среднее за 10 дней (фактически)			6,86	0,15	0,17	84,91	147,3	142,38	31,95	1,82	137,43	0,01	0,01	0,37
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,20	0,63	0,57	-0,57	2,28	1,86	0,65	0,10	1,45	-1,45	9,02	-0,69

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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 И ОБЕДЫ	60%	42,00	0,84	0,96	540,00	720,0	720,00	180,00	10,80	720,00	0,06	0,03	2,40
Среднее за 10 дней (фактически)			40,20	0,84	0,95	551,7	692,5	704,02	186,89	10,84	714,76	0,06	0,03	2,42
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,58	0,00	-0,73	1,30	-2,29	-1,33	2,30	0,23	-0,44	-0,58	-6,19	0,41

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 10-тидневка			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	31,5	0,6	0,7	405,0	540,0	540,0	135,0	8,1	540,0	0,0	0,0	1,8
Среднее за 10 дней (фактически)			30,95	0,65	0,74	424,8	546,4	565,82	141,98	8,02	557,23	0,04	0,02	1,79
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,79	1,11	1,44	2,21	0,53	2,15	2,33	-0,45	1,44	-3,04	3,10	-0,29

Возрастная категория: 12- лет и старше меню завтраки - обеды - полдники 10-тидневка ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	завтрак-обед-полдник	70%	49,0	0,98	1,12	630,0	840	840,0	210,0	12,6	840,0	0,1	0,04	2,80
Среднее за 10 дней (фактически)			47,05	0,99	1,12	636,6	839,8	846,40	218,84	12,66	852,19	0,07	0,04	2,79

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.

