

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков



ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

Россия Краснодарский край
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

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 ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ОСЕНЬ 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 манн	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	26
Пром.пр.	Печенье топленое 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	13
54-2пч/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	90
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	11
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	12
82 / 21	Фрукты 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	73
итого за завтрак		640	12,82	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	
ОБЕД															
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	1
ТТК/82/11	Борщ с картофелем со свежей к	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	14
54-2р/22	Макаронные изделия 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	31
255/11	Печень по-строгановски	60 / 60	4,88	0,22	0,14	38,65	33,16	28,12	11,22	2,08	92,27	0,00	0,02	1,33	63
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	84
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	11
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	12
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	
ПОЛДНИК															
54-2пч/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	90
ТТК/13/11	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	10
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	74
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	667,38	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

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ъ 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	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	2
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	56
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	77
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	11
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	12
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	
ОБЕД															
54-12з/22г.	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	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	21
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	49
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	87
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	11
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	12
82 / 21	Фрукты 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	73
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	
ПОЛДНИК															
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	95
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	42
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	11
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	793,82	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

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

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	6,50	0,02	0,02	6,50	15,17	27,10	9,10	0,39	61,43	0,00	0,00	0,01	1
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	68
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	43
	/ овощи припущенные (капуста белокачан		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	76
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	11
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	12
итого за завтрак			645	16,96	0,37	0,34	225,00	224,91	310,63	82,13	6,69	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	
ОБЕД															
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	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	18
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	60
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	29
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	78
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	11
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	12
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	73
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	
ПОЛДНИК															
ТТК/54-34лн/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	93
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	69
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	11
Пром.пр.	Печенье топленое 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	13
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

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ъ 2022 - ___ г.г.

ДЕНЬ 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	Мg магний	Fe железо	К калий	І йод	Se селен		F фтор
ЗАВТРАК															
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	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	90
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	9
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	11
82 / 21	Фрукты 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	73
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	
ОБЕД															
54-2а/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	1
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	19
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	58
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	84
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	10
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	11
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	12
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	
ПОЛДНИК															
ТТК/54-н/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	94
224 /11	запеканка из творога и моркови 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	32,53	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	32,60	-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
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.	ДЕНЬ 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	11,89	0,01	0,02	0,00	31,35	20,37	9,61	0,40	57,40	0,01	0,00	0,07	4
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	53
142-131/11	Картофель и овощи тушёные в с	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	34
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	82
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	11
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	12
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	
ОБЕД															
54-39/22г.	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	2
ТТК/108/11	Суп с клецками	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	20
228/11	Рыба припущенная в молоке (ми)	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	71
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	35
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	76
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	11
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	12
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	75
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	
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	91
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	54
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	12
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
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

1-я неделя

ДЕНЬ 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															
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	28
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	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	90
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	11
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	12
82 / 21	Фрукты 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	73
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	
ОБЕД															
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	7
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	24
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	64
128-129 /11	картофель пюре / овощи отварные (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	44
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	76
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	11
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	12
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	
ПОЛДНИК															
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	81
ТТК /483/26	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	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	11
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	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 ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
 Возрастная категория: 12 лет и старше **1-я неделя** Сезон: **ОСЕНЬ** 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	І 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	ЗАВТРАКИ	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)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	І 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	ОБЕДЫ	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 меню -полдники 12-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	І 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	ПОЛДНИКИ	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 меню завтраки - обеды 12-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	І 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	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	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 меню обеды-полдники 12-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	І 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	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	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 меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка 1 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са кальций	Р фосфор	Мg магний	Fe железо	К калий	І 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)			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
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 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															
54-3з/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	2
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	48
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	88
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	11
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	12
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	74
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	
ОБЕД															
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	1
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	17
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	33
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	55
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	76
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	11
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	12
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	
ПОЛДНИК															
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	89
ТТК/206/11	Макаронны 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	41
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	44,66	0,89	1,27	674,60	760,08	768,70	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
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 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															
54-2з/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	1
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	32
ТТК/299/11	Суфле из печени с соусом сметанный	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	65
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	77
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	11
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	12
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	
ОБЕД															
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	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	23
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	72
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	76
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	11
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	12
82 / 21	Фрукты 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	73
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	
ПОЛДНИК															
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	79
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	66
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	12
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	46,60	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
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

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	Мg магний	Fe железо	К калий	I йод	Se селен	F фтор	
ЗАВТРАК															
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	2
235/11	Шницель рыбный натуральный	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	67
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	45
			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	76
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	11
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	12
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	1
ТТК /вз / 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	15
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	57
ТТК/зс2/11	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	83
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	11
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	12
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	73
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	91
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	39
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	11
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
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 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															
182/11	Каша жидкая молочная (рисова)	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	27
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	9
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	10
ТТК/502/21	Какао с молоком и витаминами	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	85
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	11
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	12
82 / 21	Фрукты 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	73
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	
ОБЕД															
54-20з/22	Горошек зелёный (консервиров)	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	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	13
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	22
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	50
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	35
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	78
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	11
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	12
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	
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	76
ТТК/54-зм/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	52
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	12
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
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 11 - 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. 259/11	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	1
	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	59
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	92
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	11
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	12
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	
ОБЕД															
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	2
ТТК / 88 / 11	Щи из свежей. капусты с картоф.	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	16
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	70
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	30
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	87
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	11
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	12
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	73
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	
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	93
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	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	12
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
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

ДЕНЬ 12-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															
54-3а/22г. 290/11	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	2
	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	51
125/11 140/11	Картофель отварной/ Свекла тушёная	90 / 90	1,04 1,12	0,09 0,02	0,05 0,03	0,00 15,12	10,80 36,81	46,70 42,17	7,40 6,36	0,70 1,19	23,21 32,36	0,00 0,00	0,01 0,00	0,43 0,12	46
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	76
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	11
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	12
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	
ОБЕД															
54-31а/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	8
ТТК/54-20г/22	Суп картофельный с рыбой (мин)	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	25
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	61
303/11 138/11	Каша вязкая (рисовая) / овощи припущенные в молочном соусе	140 / 40	0,00 1,73	0,02 0,02	0,02 0,02	0,00 12,00	3,85 18,42	51,87 19,11	16,80 7,47	0,35 0,22	35,07 62,94	0,00 0,00	0,00 0,00	0,25 0,03	47
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	80
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	11
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	12
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	73
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	
ПОЛДНИК															
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	86
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	38
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	12
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 ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

ПРИЛОЖЕНИЕ К МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше 2-я неделя Сезон: ОСЕНЬ 2022 - ___ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	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)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	ОБЕДЫ	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 меню -полдники 12-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	ПОЛДНИКИ	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 меню завтраки - обеды 12-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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 И ОБЕДЫ	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 меню обеды-полдники 12-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	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 меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка 2 - я неделя			Витамины (мг./сут.)				Минерал. в-ва (мг)							
			С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
							кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	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