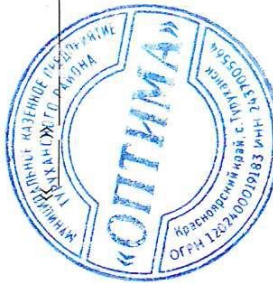


УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора МКП «Оптим»

Р. В. Ригонен

20__ г.



СОГЛАСОВАНО:

И. о. директора МБОУ «Туруханская СШ № 1»

С. Н. Дружинин

20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ 6-11 ЛЕТ и 12-18 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ТУРУХАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»,
ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ МКП «ОПТИМА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ТУРУХАНСКИЙ РАЙОН, С. ТУРУХАНСК, УЛ. ПОПОВА, Д. 7.)**

с. Туруханск 2025 г.

Дети 12 лет и старше (основное меню)

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины				Минеральные вещества											
			Б г	Ж г	У г		А мкг	В1 мг	В2 мг	С мг	I мкг	Fe мг	Ca мг	Mg мг	P мг	K мг	J мг	Se мг	F мг			
День 1																						
Завтрак																						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,130	6,580	23,730	182,500	29,850	0,075	0,219	0,910	0,085	0,440	190,705	24,752	152,816	233,072	0,014	0,003				0,082
38	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011				0,019
20	Чай с молоком	200	1,450	1,250	12,450	69,000	7,100	0,015	0,070	0,360	0,015	0,890	61,816	11,743	47,390	85,639	0,004	0,001				0,199
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002				0,011
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002				0,005
	Итого	550	17,550	12,780	61,950	436,900	99,350	0,172	0,443	1,270	0,980	3,400	283,281	51,045	314,296	435,991	0,028	0,019				0,316
Обед																						
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,900	8,900	7,700	119,000	153,000	0,023	0,050	7,000	0,000	3,100	41,000	15,000	37,000	315,000	0,000	0,000				0,000
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,42	4,08	12,48	96,41	179,600	0,071	0,065	14,618	0,069	0,910	42,045	26,789	58,448	444,764	0,005	0,002				0,151
23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,360	2,530	9,230	114,440	21,373	0,086	0,110	0,236	0,316	0,976	49,896	42,944	198,916	317,889	0,108	0,014				0,500
52	Рис отварной с овощами	180	4,020	8,380	26,630	219,900	1181,160	0,068	0,077	2,640	0,140	1,032	37,963	50,885	103,252	216,720	0,005	0,005				0,197
50	Кисель из свежих ягод	200	0,250	0,100	16,510	71,000	0,000	0,003	0,004	1,440	0,000	0,151	10,217	4,742	6,316	24,701	0,000	0,000				0,118
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002				0,006
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002				0,014
	Итого	810	28,114	24,452	106,513	783,950	1535,133	0,331	0,319	25,934	0,525	7,769	196,321	153,960	466,732	1413,474	0,122	0,025				0,986
Полдник																						
8	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	106,000	26,400	0,058	0,240	1,040	0,060	0,174	211,200	24,360	156,600	242,360	0,016	0,004				0,035
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000				0,008
44	Крепидель сахарный	50	3,470	6,530	29,400	190,000	42,732	0,039	0,037	0,000	0,186	0,449	9,093	4,613	32,062	37,474	0,001	0,003				0,009
	Итого	350	9,670	11,930	48,800	343,000	74,132	0,127	0,297	11,040	0,246	2,823	236,293	37,973	199,662	557,834	0,019	0,007				0,052
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																						
	Итого за день		55,334	49,162	217,263	1563,850	1708,615	0,630	1,059	38,244	1,751	13,992	715,895	242,978	980,690	2407,299	0,169	0,051				1,354
	Суточная потребность		90,000	92,000	383,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050				4,000
	Процент удовлетворения суточной потребности		61,482	53,437	56,727	57,494	189,846	45,000	66,188	54,634	17,510	77,733	59,658	80,993	81,724	200,608	169,000	102,000				33,850

Дети 12 лет и старше (основное меню)

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины				Минеральные вещества											
			Б		Ж			У	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F			
			г	г	г	г															мкг	мг	мг
День 2																							
Завтрак																							
39	Рагу из мяса (говядины)	200	12,210	15,930	14,600	257,270	228,169	0,111	0,143	0,009	0,009	11,620	0,009	2,317	40,760	38,344	162,231	626,265	0,009	0,001	0,090		
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,050	42,000	0,500	0,001	0,010	0,000	0,000	0,100	0,000	0,846	10,336	6,088	8,240	25,049	0,000	0,000	0,221		
ГП	др.	100	1,500	0,500	21,000	96,000	20,000	0,040	0,050	0,000	0,000	10,000	0,000	6,000	8,000	42,000	28,000	348,000	0,000	0,001	0,002		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005		
	Итого	560	17,580	16,780	71,120	517,670	248,669	0,212	0,213	0,009	0,009	21,720	0,009	10,363	70,496	96,632	245,571	1070,114	0,012	0,006	0,329		
Обед																							
59	Икра свекольная	100	2,400	7,100	10,400	115,000	57,567	0,032	0,035	0,000	0,000	11,100	0,000	1,612	3,457	29,622	57,308	395,775	0,005	0,000	0,018		
28	Расольник ленинградский со сметаной	250	5,32	4,15	15,78	109,76	138,492	0,080	0,062	0,069	0,069	6,628	0,069	0,861	24,974	24,542	67,889	404,776	0,004	0,002	0,144		
58	Котлеты, биточки, шницели	100	17,800	17,500	14,300	286,000	21,080	0,137	0,173	0,093	0,093	0,121	0,093	2,689	54,042	25,674	186,577	293,867	0,008	0,003	0,054		
16	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,890	9,090	22,650	180,000	1267,560	0,089	0,080	0,140	0,140	2,832	0,140	1,199	41,807	42,198	84,595	232,158	0,006	0,000	0,174		
25	Сок свекольный, фруктовый	200	0,600	0,000	33,000	136,000	16,000	0,080	0,040	0,000	0,000	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	358,000	0,000	0,000	0,000		
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014		
	Итого	910	35,174	38,302	130,093	989,960	1500,699	0,498	0,403	0,302	0,302	100,681	0,302	8,561	175,480	157,636	485,169	1778,976	0,027	0,009	0,410		
Полдник																							
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	13,200	0,049	0,125	0,030	0,030	0,520	0,030	0,343	111,932	25,424	107,300	243,579	0,008	0,005	0,093		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,200	0,070	16,040	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006		
18	Омлет натуральный	200	12,950	18,290	5,930	240,094	173,040	0,079	0,443	0,624	1,952	0,624	1,952	1,865	167,974	23,316	231,072	240,966	0,024	0,024	0,060		
	Итого	440	19,350	21,060	37,870	402,294	186,240	0,172	0,569	1,982	1,982	1,144	1,982	2,648	287,906	54,340	364,372	521,745	0,033	0,031	0,159		
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																							
Итого за день																							
Суточная потребность																							
Процент удовлетворения суточной потребности																							
			80,116	82,763	62,424	70,218	215,068	63,000	74,063	22,930	22,930	176,493	22,930	119,844	44,490	102,869	91,259	280,903	72,000	92,000	22,450		

Дети 12 лет и старше (основное меню)

День 3

№ ТК (ТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал) ккал	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Р	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г		мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
34	Плов из отварной птицы	200	15,240	15,140	36,100	341,900	123,578	0,068	0,059	0,600	0,000	1,340	15,631	75,070	168,921	230,076	0,005	0,020	0,165	
4	Овощи натуральные свежие (или соевые) помидоры	100	1,100	0,200	3,800	24,000	5,000	0,020	0,020	55,000	0,000	0,600	23,000	14,000	24,000	141,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Сушки, булочки, баранки	40	4,280	0,480	28,480	135,600	0,000	0,060	0,016	0,000	0,000	0,640	9,600	7,200	36,000	52,000	0,000	0,000	0,000	
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,600	0,000	33,000	136,000	16,000	0,080	0,040	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	358,000	0,000	0,000	0,000	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,300	77,900	0,001	0,002	0,005	
Итого		600	25,090	16,170	126,850	759,900	144,578	0,288	0,145	135,600	0,000	4,380	95,631	128,470	302,421	811,876	0,008	0,024	0,181	
Обед																				
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,100	0,200	6,500	40,000	30,000	0,080	0,040	4,000	0,000	0,608	17,600	18,270	53,940	82,170	0,000	0,002	0,003	
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	5,21	11,83	102,29	175,398	0,041	0,045	9,378	0,004	1,050	39,336	25,313	49,333	328,545	0,005	0,001	0,146	
51	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,620	5,460	4,490	106,670	270,333	0,064	0,069	2,678	0,122	0,761	31,104	40,660	147,511	307,313	0,082	0,009	0,400	
7	Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	3,780	7,920	19,620	165,600	28,146	0,139	0,126	12,234	0,113	1,221	45,602	33,747	100,990	748,743	0,009	0,001	0,045	
50	Кисель из свежих ягод	200	0,250	0,100	16,510	71,000	0,000	0,003	0,004	1,440	0,000	0,151	10,217	4,742	6,316	24,701	0,000	0,000	0,118	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014	
Итого		910	23,864	19,352	92,913	648,760	503,877	0,407	0,297	29,730	0,239	5,391	159,059	136,332	420,890	1585,872	0,100	0,017	0,732	
Полдник																				
63	Кисломолоочный продукт (н ассортименте)	200	5,800	5,000	8,000	106,000	44,000	0,080	0,340	1,400	0,060	0,200	240,000	28,000	180,000	292,000	0,018	0,004	0,040	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
65	Булочка дорожная или др. выпечка	50	3,500	6,920	27,920	188,340	26,412	0,048	0,042	0,083	0,122	0,402	24,214	6,758	41,603	57,801	0,001	0,002	0,003	
Итого		350	9,700	12,320	45,720	341,340	75,412	0,158	0,402	11,483	0,182	2,802	280,214	43,758	232,603	627,801	0,021	0,006	0,051	
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																				
			Б	Ж	У	Эн/л	А	В1	В2	С	Д	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
	Итого за день		58,654	47,842	265,483	1750,000	723,867	0,853	0,844	176,813	0,421	12,573	534,904	308,560	955,914	3065,549	0,129	0,047	0,964	
	Суточная потребность		90,000	92,000	383,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050	4,000	
	Процент удовлетворения суточной потребности		65,171	52,002	69,317	64,338	80,430	60,929	52,750	252,590	4,210	69,850	44,575	102,853	79,660	255,462	129,000	94,000	24,100	

Дети 12 лет и старше (основное меню)

День 4

№ ТК (ТК)*	Наименование блока	Вес блока г	Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества									
			Б		Ж		У	Эн/д (ккал)	А МКг	В1 МКг	В2 МКг	С МКг	Г МКг	Fe МКг	Ca МКг	Mg МКг	P МКг	K МКг	J МКг	Se МКг	F МКг	
			г	г	г	г																г
9	Какао магия молочная жидкая	250	7,750	9,330	38,580	269,250	34,365	0,078	0,178	0,689	0,121	0,480	150,535	22,968	134,035	203,879	0,010	0,003	0,085			
36	Какао с молоком	200	3,530	3,650	14,990	107,000	13,254	0,031	0,125	0,520	0,030	0,687	112,411	24,317	95,396	159,003	0,008	0,002	0,099			
6	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	5,120	5,230	0,000	68,600	47,600	0,007	0,077	0,140	0,000	0,140	200,000	11,000	120,000	20,000	0,000	0,000	0,000			
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,080	7,150	0,130	64,700	45,000	0,001	0,011	0,000	0,130	0,020	2,400	0,000	3,000	2,600	0,000	0,000	0,000			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,500	0,500	21,000	96,000	20,000	0,040	0,050	10,000	0,000	6,000	8,000	42,000	28,000	348,000	0,000	0,001	0,002			
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,870	5,400	27,600	6,000	42,900	27,600	0,002	0,002	0,011			
ГП	Хлеб пшеничный или багет	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005			
ГП	Итого	640	21,850	26,210	100,170	727,950	160,219	0,217	0,451	11,349	0,281	8,527	484,746	110,485	427,531	804,282	0,021	0,010	0,202			
Обел																						
4	Овощи натуральные свежие (или соленные) отруды	100	0,800	0,100	2,500	14,000	5,000	0,020	0,020	55,000	0,000	0,600	23,000	14,000	24,000	141,000	0,000	0,000	0,000			
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,700	2,850	18,830	111,250	121,350	0,085	0,052	6,600	0,000	0,857	17,996	22,446	55,289	394,914	0,004	0,000	0,139			
12	Тефтели из говядины "ежики"	100	12,010	16,490	12,430	245,560	15,000	0,052	0,091	1,200	0,072	1,853	16,319	20,658	136,919	230,270	0,004	0,001	0,053			
48	Капуста тушеная	180	3,760	5,570	14,840	135,600	184,493	0,060	0,080	38,520	0,109	1,470	90,738	38,203	175,641	606,334	0,006	0,005	0,025			
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,600	0,000	33,000	136,000	16,000	0,080	0,040	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	358,000	0,000	0,000	0,000			
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014			
ГП	Итого	910	25,034	25,472	115,563	805,610	341,843	0,377	0,296	181,320	0,181	6,980	199,253	130,907	380,649	1824,918	0,018	0,010	0,237			
Полоник																						
30	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	10,260	44,000	0,584	0,003	0,011	1,220	0,000	0,883	12,615	6,758	6,580	34,519	0,000	0,000	0,217			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008			
31	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,31	3,33	20,06	139,48	16,914	0,047	0,087	0,098	0,103	0,465	49,988	10,164	80,044	67,975	0,003	0,009	0,010			
Итого	Итого	350	7,770	3,740	40,120	230,480	22,498	0,080	0,118	11,318	0,103	3,548	78,603	25,922	97,624	380,494	0,005	0,009	0,235			
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																						
			Б	Ж	У	Эн/д	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F			
	Итого за день	54,654	55,422	235,833	1764,040	524,560	0,674	0,865	0,865	203,987	0,565	19,055	762,602	267,314	905,804	3009,694	0,044	0,029	0,674			
	Суточная потребность	90,000	92,000	383,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050	4,000			
	Процент удовлетворения суточной потребности	60,727	60,241	66,802	64,854	58,284	48,143	54,063	54,063	291,410	5,650	105,861	63,550	89,105	75,484	250,808	44,000	58,000	16,850			

Дети 12 лет и старше (основное меню)

День 5

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У	Эн/л (ккал)	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	Na	Se	F
	Вес блюда	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
32.61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	20,060	18,900	17,260	319,360	40,872	0,190	10,440	0,078	3,416	23,610	44,607	230,738	825,678	0,011	0,000	0,087
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	13,200	0,049	0,125	0,030	0,343	111,932	23,424	107,300	243,579	0,008	0,005	0,093
	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005
ГП	Итого	560	27,530	22,350	68,430	567,760	59,072	0,281	20,960	0,108	7,159	162,942	89,231	396,138	1418,057	0,024	0,009	0,204
Обед																		
59	Икра морковная	100	2,100	6,800	13,800	125,000	956,667	0,053	9,600	0,000	1,155	28,523	40,062	65,138	340,995	0,003	0,000	0,042
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,530	3,960	23,620	144,000	170,874	0,077	5,700	0,065	1,869	32,384	34,852	83,685	455,517	0,004	0,001	0,133
29	Гуляш из говядины	100	14,670	16,130	3,670	218,670	135,778	0,049	0,113	0,087	2,176	13,956	22,519	149,278	288,836	0,006	0,000	0,053
11	Макаронные изделия отварные	180	6,790	8,100	34,850	173,880	22,680	0,756	0,026	0,109	0,866	21,701	11,713	48,515	64,292	0,001	0,000	0,242
17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,550	0,000	21,130	90,000	22,200	0,002	0,018	0,000	1,016	30,712	16,052	20,445	153,799	0,000	0,000	0,122
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014
ГП	Итого	910	34,804	35,452	131,033	914,750	1308,199	1,017	17,553	0,261	8,682	142,476	138,798	429,861	1397,859	0,018	0,005	0,612
Полдник																		
20	Чай с молоком	200	1,450	1,250	12,450	69,000	7,100	0,015	0,360	0,015	0,890	61,816	11,743	47,390	85,639	0,004	0,001	0,199
62	Бутерброд с сыром	77	7,380	13,400	24,760	250,000	68,800	0,037	0,050	0,130	0,420	108,400	9,700	82,500	40,500	0,001	0,002	0,005
ГП	Йогурт	100	2,900	2,500	4,000	53,000	10,000	0,030	0,150	0,000	0,100	124,000	15,000	95,000	152,000	0,009	0,002	0,070
ГП	Итого	377	11,730	17,150	41,210	372,000	85,900	0,082	1,030	0,145	1,410	294,216	36,443	224,890	278,139	0,014	0,005	0,224
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																		
Итого за день																		
Суточная потребность																		
Процент удовлетворения суточной потребности																		
		82,293	81,470	62,839	68,181	161,463	98,571	57,188	56,490	5,140	95,839	49,970	88,157	87,574	257,838	56,000	38,000	26,000

Дети 12 лет и старше (основное меню)

Дети 12 лет и старше (основное меню)																			
№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			Б г	Ж г	У г	А мкг		В1 мг	В2 мг	С мг	D мкг	Fe мг	Ca мг	Mg мг	P мг	K мг	J мг	Se мг	F мг
День 6																			
Завтрак																			
	Кондитерские изделия (вафли, или пирожки, или печенье, или др.)	90	2,520	2,970	69,570	315,000	9,000	0,117	0,054	0,000	0,000	1,260	23,400	27,000	75,600	113,400	0,000	0,000	0,000
56	Картофельное пюре (или картофель отварной)	180	3,780	7,920	19,620	165,600	28,146	0,139	0,126	12,234	0,113	1,221	45,602	33,747	100,990	748,743	0,009	0,001	0,045
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,620	5,460	4,490	106,670	270,333	0,064	0,069	2,678	0,122	0,761	31,104	40,660	147,511	307,313	0,082	0,009	0,400
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,050	42,000	0,500	0,001	0,010	0,100	0,000	0,846	10,336	6,088	8,240	25,049	0,000	0,000	0,221
ГП	Хлеб ржаной	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005
Итого		630	20,720	16,450	127,790	754,070	307,979	0,381	0,269	15,012	0,235	5,288	121,842	117,695	379,441	1265,305	0,094	0,014	0,682
Обед																			
4	Овощи натуральные свежие (или соленые) помидоры	100	1,100	0,200	3,800	24,000	5,000	0,020	0,020	55,000	0,000	0,600	23,000	14,000	24,000	141,000	0,000	0,000	0,000
10	Свекольник со сметаной	250	2,210	4,040	15,570	107,600	144,222	0,057	0,060	7,308	0,069	1,318	40,433	28,611	61,156	407,233	0,007	0,001	0,155
19	Курица в соусе с томатом	100	11,330	11,250	3,420	160,000	122,447	0,042	0,051	2,460	0,104	1,007	15,906	51,743	105,989	222,903	0,004	0,012	0,098
41	Рис отварной	180	4,430	7,300	40,570	245,520	22,680	0,038	0,028	0,000	0,109	0,578	16,601	31,571	86,756	55,597	0,001	0,008	0,271
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,600	0,000	33,000	156,000	16,000	0,080	0,040	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	358,000	0,000	0,000	0,000
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014
Итого		910	24,834	23,252	130,323	836,320	310,349	0,317	0,212	144,768	0,282	5,703	147,140	161,525	366,701	1279,133	0,016	0,025	0,544
Полдник																			
8	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	106,000	26,400	0,058	0,240	1,040	0,060	0,174	211,200	24,360	156,600	242,360	0,016	0,004	0,035
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
44	Крендель сахарный	50	3,470	6,530	29,400	190,000	42,732	0,039	0,037	0,000	0,186	0,449	9,093	4,613	32,062	37,474	0,001	0,003	0,009
Итого		350	9,670	11,930	48,800	343,000	74,132	0,127	0,297	11,040	0,246	2,823	236,293	37,973	199,662	557,834	0,019	0,007	0,052
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																			
			Б	Ж	У	Эн/л	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F
	Итого за день	55,224	55,224	306,913	1933,390	692,460	692,460	0,825	0,778	170,820	0,763	13,814	505,275	317,193	945,804	3102,272	0,129	0,046	1,278
	Суточная потребность	90,000	90,000	383,000	2720,000	900,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050	4,000
	Процент удовлетворения суточной потребности	61,360	56,122	80,134	71,081	76,940	76,940	58,929	48,625	244,029	7,630	76,744	42,106	105,731	78,817	258,523	129,000	92,000	31,950

Дети 12 лет и старше (основное меню)

День 7

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энл (ккал) ккал	Витамины			Минеральные вещества									
			Б г	Ж г	У г		А мкг	В1 мг	В2 мг	С мг	Д мкг	Fe мг	Ca мг	Mg мг	P мг	K мг	J мг	Se мг	F мг
Завтрак																			
37	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,100	10,100	34,000	275,000	17,672	0,041	0,167	0,693	0,040	0,916	149,884	32,423	127,195	212,004	0,011	0,003	0,132
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	1,450	0,300	12,450	69,000	0,000	0,027	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005
20	Чай с молоком	200	1,450	1,250	12,450	69,000	7,100	0,015	0,070	0,360	0,015	0,890	61,816	11,743	87,390	83,690	0,001	0,001	0,199
	Итого	560	16,870	13,300	82,140	520,000	29,772	0,146	0,267	11,053	0,055	5,206	239,100	63,366	232,685	646,443	0,020	0,008	0,355
Обед																			
59	Икра морская	100	2,100	6,800	13,800	125,000	956,667	0,053	0,053	9,600	0,000	1,155	28,523	40,062	65,138	340,995	0,003	0,000	0,042
49	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	7,970	6,910	13,190	146,960	117,952	0,010	0,108	8,220	0,062	1,727	21,749	31,144	116,501	555,888	0,007	0,001	0,149
23	Котлеты или биточки рыбные	100	14,360	2,530	9,230	114,440	21,373	0,086	0,110	0,236	0,316	0,976	49,896	42,944	198,916	317,889	0,108	0,014	0,500
45	Рис, припущенный с томатом	180	4,630	7,270	40,320	245,160	40,680	0,042	0,030	2,340	0,109	0,628	11,257	32,861	91,490	114,901	0,001	0,008	0,103
50	Кисель из свежих ягод	200	0,250	0,100	16,510	71,000	0,000	0,003	0,004	1,440	0,000	0,151	10,217	1,440	6,316	24,701	0,000	0,000	0,118
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,002	0,002	0,006
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	6,800	36,800	57,200	0,002	0,002	0,014
	Итого	910	34,474	24,072	127,013	865,760	1136,672	0,274	0,318	21,836	0,487	6,237	136,836	165,353	541,161	1448,774	0,123	0,027	0,932
Полдник																			
25	Сок овощной, фруктовый	200	0,600	0,000	33,000	136,000	16,000	0,080	0,040	80,000	0,000	0,600	36,000	22,000	26,000	358,000	0,000	0,000	0,000
62	Вутерброд с сыром	77	7,380	13,400	24,760	250,000	68,800	0,037	0,050	0,070	0,130	0,420	108,400	9,700	82,500	40,500	0,001	0,002	0,005
ГП	Йогурт	100	2,900	2,500	4,000	53,000	10,000	0,030	0,150	0,600	0,000	0,100	124,000	15,000	95,000	152,000	0,009	0,002	0,020
	Итого	377	10,880	15,900	61,760	439,000	94,800	0,147	0,240	80,670	0,130	1,120	268,400	46,700	203,500	550,500	0,010	0,004	0,025
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																			
Итого за день			62,224	53,272	270,913	1824,760	1261,244	0,567	0,825	113,559	0,672	12,563	644,336	275,419	977,346	2645,717	0,153	0,039	1,312
Суточная потребность			90,000	92,000	383,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050	4,000
Процент удовлетворения суточной потребности			69,138	57,904	70,734	67,087	140,138	40,507	51,563	162,227	6,720	69,794	53,695	91,806	81,446	220,476	153,000	78,000	32,800

Дети 12 лет и старше (основное меню)

День 8

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)				Эн/д (ккал)	Витамины				Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	Г		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
			г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак																					
43,26 (пшениная) 36 3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,980	9,710	46,280	0,000	313,750	36,608	0,196	0,193	0,741	0,124	1,351	165,990	54,984	217,098	263,909	0,014	0,004	0,083	
	Какао с молоком	200	3,530	3,650	14,990	0,000	107,000	13,254	0,031	0,125	0,520	0,030	0,687	112,411	24,317	95,396	159,003	0,008	0,002	0,099	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	0,000	64,70	45,000	0,001	0,011	0,000	0,130	0,020	2,400	0,000	3,000	2,600	0,000	0,000	0,000	
	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	5,120	5,230	0,000	0,000	68,600	47,600	0,007	0,077	0,140	0,000	0,140	200,000	11,000	120,000	20,000	0,000	0,000	0,000	
	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,400	0,400	9,800	0,000	47,000	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	0,000	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011	
	Хлеб пшеничный или батон	30	2,400	0,050	12,030	0,000	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005	
	Итого	640	22,980	26,490	96,670	0,000	723,450	147,462	0,325	0,436	11,401	0,284	5,598	508,201	109,501	493,594	794,312	0,027	0,010	0,206	
Обед																					
22	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,700	13,300	5,100	0,000	148,000	153,000	0,030	0,060	7,000	0,000	0,700	43,000	15,000	31,000	305,000	0,000	0,000	0,000	
32,61 17	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	5,21	11,83	0,000	102,29	175,398	0,041	0,045	9,378	0,004	1,050	39,336	25,313	49,333	328,545	0,005	0,001	0,146	
	Жаркое по-домашнему (азу)	200	20,060	18,900	17,260	0,000	319,360	40,872	0,142	0,190	10,440	0,078	3,416	23,610	44,607	230,738	825,678	0,011	0,000	0,087	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,550	0,000	21,130	0,000	90,000	22,200	0,002	0,018	0,275	0,000	1,016	30,712	16,052	20,445	153,799	0,000	0,000	0,122	
	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	0,000	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006	
	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	0,000	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014	
ГП	Итого	830	29,424	37,872	89,283	0,000	822,850	391,470	0,295	0,326	27,093	0,082	7,782	151,858	114,572	394,316	1707,422	0,020	0,005	0,375	
Ужин																					
30	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	10,260	0,000	44,000	0,584	0,003	0,011	1,220	0,000	0,883	12,615	6,758	6,580	34,519	0,000	0,000	0,217	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,200	0,070	16,040	0,000	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006	
18	Омлет натуральный	200	12,950	18,290	5,930	0,000	240,094	173,040	0,079	0,443	0,624	1,952	1,865	167,974	23,316	231,072	240,966	0,024	0,024	0,060	
Итого		440	16,210	18,370	32,230	0,000	367,294	173,624	0,126	0,455	1,844	1,952	3,188	188,589	35,674	263,652	312,685	0,025	0,026	0,283	
Норма выдачи специй 1,2 гр. соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																					
	Итого за день		68,614	82,732	218,183	0,000	1913,594	712,556	0,746	1,217	40,338	2,318	16,568	848,648	259,747	1151,562	2814,419	0,072	0,041	0,864	
	Суточная потребность		90,000	92,000	383,000	0,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050	4,000	
	Процент удовлетворения суточной потребности		76,238	89,926	56,967	0,000	70,353	79,173	53,286	76,063	57,626	23,180	92,044	70,721	86,582	95,964	234,535	72,000	82,000	21,600	

№ ТК (ТК)*	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энл (ккал)	Витамины			Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																				
35	Суп молочный с крупой	250	6,030	6,450	20,650	164,750	28,500	0,059	0,217	0,910	0,079	0,293	188,325	28,493	157,123	225,009	0,014	0,005	0,084	
38	Яично вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	62,400	0,022	0,144	0,000	0,880	0,870	19,360	4,350	66,990	46,480	0,007	0,011	0,019	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,470	0,300	13,440	60,000	0,000	0,027	0,009	0,000	0,000	0,870	5,400	6,000	27,600	42,900	0,002	0,002	0,011	
3	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	64,70	45,000	0,001	0,011	0,000	0,130	0,020	2,400	0,000	3,000	2,600	0,000	0,000	0,000	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,500	0,500	21,000	96,000	20,000	0,040	0,050	10,000	0,000	6,000	8,000	42,000	28,000	348,000	0,000	0,001	0,002	
ГП	Хлеб пшеничный или багет	30	2,400	0,050	12,030	62,400	0,000	0,033	0,001	0,000	0,000	0,330	6,000	4,200	19,500	27,900	0,001	0,002	0,005	
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000	13,200	0,049	0,125	0,520	0,030	0,343	111,932	25,424	107,300	243,579	0,008	0,005	0,093	
Итого		660	19,780	21,750	83,450	589,850	169,100	0,231	0,557	11,430	1,119	8,726	341,417	110,467	409,513	936,468	0,032	0,026	0,214	
Обед																				
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,100	0,200	6,500	40,000	30,000	0,080	0,040	4,000	0,000	0,608	17,600	18,270	53,940	82,170	0,000	0,002	0,003	
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,42	4,08	12,48	96,41	179,600	0,071	0,065	14,618	0,069	0,910	42,045	26,789	58,448	444,764	0,005	0,002	0,151	
29	Гуляш из говядины	100	14,670	16,130	3,670	218,670	135,778	0,049	0,113	1,978	0,087	2,176	13,956	22,519	149,278	288,836	0,006	0,000	0,053	
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,260	9,420	44,500	303,660	23,674	0,257	0,140	0,000	0,109	4,841	19,578	145,136	216,859	262,964	0,002	0,005	0,094	
50	Кисель из свежих ягод	200	0,250	0,100	16,510	71,000	0,000	0,003	0,004	1,440	0,000	0,151	10,217	4,742	6,316	24,701	0,000	0,000	0,118	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,062	16,043	83,200	0,000	0,044	0,001	0,000	0,000	0,440	8,000	5,600	26,000	37,200	0,001	0,002	0,006	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,964	0,400	17,920	80,000	0,000	0,036	0,012	0,000	0,000	1,160	7,200	8,000	36,800	57,200	0,003	0,002	0,014	
Итого		910	35,864	30,392	117,623	892,940	369,052	0,540	0,375	22,036	0,265	10,286	118,596	231,056	547,641	1197,835	0,017	0,013	0,439	
Полдник																				
57	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	10,050	42,000	0,500	0,001	0,010	0,100	0,000	0,846	10,336	6,088	8,240	25,049	0,000	0,000	0,221	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	5,000	0,030	0,020	10,000	0,000	2,200	16,000	9,000	11,000	278,000	0,002	0,000	0,008	
31	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,31	3,33	20,06	139,48	16,914	0,047	0,087	0,098	0,103	0,465	49,988	10,164	80,044	67,975	0,003	0,009	0,010	
Итого		350	7,710	3,730	39,910	228,480	22,414	0,078	0,117	10,198	0,103	3,511	76,324	25,252	99,284	371,024	0,005	0,009	0,239	
Норма выдачи: спейт 1,2 гр., соли пищевой поваренной йодированной 3 гр.																				
			Б	Ж	У	Энл	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	J	Se	F	
Итого за день			63,354	55,872	240,983	1711,270	560,566	0,849	1,049	43,664	1,487	22,523	536,337	366,775	1056,438	2505,327	0,054	0,048	0,892	
Суточная потребность			90,000	92,000	383,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	0,050	4,000	
Процент удовлетворения суточной потребности			93,913	60,730	62,920	62,914	62,285	60,643	65,563	62,377	14,870	125,128	44,695	122,258	88,037	208,777	54,000	96,000	22,300	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				Витамины				Минеральные вещества							
	Б	Ж	У	Эн/л (ккал)	А	В1	В2	С	D	Fe	Ca	Mg	P	K	Na	F
10 дней	624,330	612,360	2490,920	18069,838	10159,236	8,151	9,687	1116,586	11,421	178,429	6243,554	3004,098	10089,460	29855,725	1,214	0,391
Итого за 1 день	62,433	61,236	249,092	1806,984	1015,924	0,815	0,969	111,659	1,142	17,843	624,355	300,410	1008,946	2985,573	0,121	0,039
Суточная потребность	90,000	92,000	383,000	2720,000	900,000	1,400	1,600	70,000	10,000	18,000	1200,000	300,000	1200,000	1200,000	0,100	4,000
Процент удовлетворения суточной потребности	69,370	66,561	65,037	66,433	77,000	79,000	335,000	2350,000	77,000	79,000	335,000	2350,000	77,000	79,000	335,000	2350,000

Примечание: ГП - готовый продукт.
* в каждой технологической карте указано наименование сборника рецептов блюд и кулинарных изделий и номер рецептуры согласно сборника

Распределение б.ж.у. эн/л	Норма	белки	жиры	углеводы	эн/л
1 неделя		109,600	94,290	428,520	3010,180
итого за 5 дней (затраки)		21,920	18,858	85,704	602,036
среднее значение (затраки)	20-25%	24	20	22	22
% содержание (затраки)		146,990	143,030	576,115	4143,030
итого за 5 дней (обеды)		29,398	28,606	115,223	828,606
среднее значение (обеды)	30-35%	33	31	30	30
% содержание (обеды)		58,220	66,200	213,720	1689,114
итого за 5 дней (полдни)		11,644	13,240	42,744	337,823
среднее значение (полдни)	10-15%	13	14	11	12
% содержание (полдни)		314,810	303,520	1218,355	8842,324
итого за 5 дней (за 3 приема пищи)		62,962	60,704	243,671	1768,465
среднее значение (за 3 приема пищи)	60-75%	70	66	64	65
% содержание (за 3 приема пищи)		белки	жиры	углеводы	эн/л
2 неделя		101,590	94,570	469,830	3144,770
итого за 5 дней (затраки)		20,318	18,914	93,966	628,954
среднее значение (затраки)	20-25%	23	21	25	23
% содержание (затраки)		153,760	152,020	574,315	4363,630
итого за 5 дней (обеды)		30,752	30,404	114,863	872,726
среднее значение (обеды)	30-35%	34	33	30	32
% содержание (обеды)		54,170	62,250	228,420	1719,114
итого за 5 дней (полдни)		10,834	12,450	45,684	343,823
среднее значение (полдни)	10-15%	12	14	12	13
% содержание (полдни)		309,520	308,840	1272,565	9227,514
итого за 5 дней (за 3 приема пищи)		61,904	61,768	254,513	1845,503
среднее значение (за 3 приема пищи)	60-75%	69	67	66	68
% содержание (за 3 приема пищи)					