

Утверждаю
И.о директора МБОУ «Сафоновская ООШ»
Ивнянского района, Белгородской области
Чувакова Снижана Ивановна
«09» января 2025год №4



**Перспективное меню
для Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сафоновская основная общеобразовательная школа"
Ивнянского района Белгородской области
на 2025-2026 учебный год
возрастная категория: 7-11лет , 12-18лет.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,80 | 232,41 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,080 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 17,80 | 20,9 | 77,2 | 568,5 | 0,35 | 0,30 | 13,63 | 0,19 | 1,63 | 442,51 | 529,11 | 1,84 | 0,045 | 106,49 | 4,76 |
| % от суточной нормы | | | 23,11% | 26,5% | 23,1% | 24,2% | 29,6% | 21,4% | 22,7% | 26,6% | 16,3% | 40,2% | 48,1% | 18,4% | 45,3% | 42,6% | 39,7% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 89,82 | 0,03 | 0,03 | 12,4 | 0,001 | 1,5 | 19,7 | 20,3 | 0,3 | 0,001 | 9,98 | 0,34 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,90 | 1,31 | 5,60 | 37,79 | 0,06 | 0,07 | 15,50 | 0,071 | 0,30 | 28,20 | 18,90 | 0,20 | 0,001 | 10,50 | 0,60 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) | 200/10 | 4,84 | 3,10 | 16,90 | 114,86 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0,001 | 0,20 | 42,10 | 142,50 | 0,90 | 0,010 | 38,60 | 0,80 |
| 274 | Котлета мясная (свинина)" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 16,65 | 23,3 | 4,3 | 293,23 | 0,20 | 0,14 | 0,48 | 0,225 | 0,011 | 54,5 | 200,1 | 2,57 | 0,045 | 27,51 | 2,17 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 794 | 33,02 | 31,87 | 105,26 | 839,9 | 0,67 | 0,37 | 26,47 | 0,33 | 5,15 | 165,47 | 498,06 | 5,67 | 0,060 | 99,72 | 6,37 |
| % от суточной нормы | | | 42,88% | 40,3% | 31,4% | 35,7% | 55,8% | 26,3% | 44,1% | 46,7% | 51,5% | 15,0% | 45,3% | 56,7% | 59,8% | 39,9% | 53,1% |
| *Итого за Обед (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,81 | 52,8 | 182,5 | 1408,4 | 1,02 | 0,67 | 40,10 | 0,51 | 6,79 | 607,98 | 1027,2 | 7,513 | 0,105 | 206,21 | 11,14 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 65,99% | 66,8% | 54,5% | 59,9% | 85,4% | 47,7% | 66,8% | 73% | 67,9% | 55,3% | 93,4% | 75,1% | 105,2% | 82,5% | 93% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно: Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 0,020 | 0,400 | 8,000 | 28,000 | 0,150 | | 42,000 | |
| 401 | Оладьи "Домашние" | 150/20 | 10,90 | 11,9 | 57,3 | 379,9 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,11 | 1,6 | 77,25 | 135,45 | 1,3 | 0,01 | 23,6 | 0,40 |
| 379 | Кефир | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 240 | 16,10 | 14,8 | 86,4 | 543,0 | 0,22 | 0,31 | 2,04 | 0,14 | 2,59 | 202,98 | 242,78 | 2,411 | 0,021 | 37,6 | 0,81 |
| % от суточной нормы | | | 20,90% | 18,7% | 25,8% | 23,1% | 18,1% | 22,4% | 3,4% | 20,0% | 25,9% | 18,5% | 22,1% | 24,1% | 21,3% | 15,0% | 6,8% |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 200//10 | 6,90 | 6,950 | 18,760 | 165,190 | 0,180 | 0,170 | 4,220 | 0,820 | 0,300 | 34,700 | 75,880 | 0,100 | 0,001 | 14,510 | 0,990 |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 90 | 18,18 | 10,86 | 1,87 | 177,98 | 0,18 | 0,15 | 2,37 | 0,028 | 0,30 | 77,50 | 37,59 | 0,8 | 0,0 | 26,07 | 0,82 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 790 | 34,12 | 28,6 | 99,2 | 790,8 | 0,64 | 0,53 | 39,71 | 0,94 | 5,53 | 223,28 | 325,09 | 2,84 | 0,054 | 98,91 | 5,57 |
| % от суточной нормы | | | 44,31% | 36,2% | 29,6% | 33,7% | 53,1% | 37,6% | 66,2% | 134,0% | 55,3% | 20,3% | 29,6% | 28,4% | 54,3% | 39,6% | 46,5% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,21 | 43,4 | 185,6 | 1333,8 | 0,85 | 0,84 | 42 | 1,08 | 8 | 426,3 | 567,87 | 5,3 | 0,076 | 136,51 | 6,39 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 65,21% | 54,9% | 55,4% | 56,8% | 71,1% | 60,0% | 69,6% | 154% | 81% | 38,8% | 51,6% | 52,5% | 76% | 54,6% | 53,2% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0,10 | 0 | 14,3 | 57,60 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,090 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 170 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 315,14 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,21 | 1,360 | 216,0 | 414,6 | 1,2 | 0,020 | 93,9 | 2,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 430 | 17,25 | 14,6 | 74 | 496,5 | 0,30 | 0,44 | 13,02 | 0,29 | 2,428 | 230,12 | 443,03 | 1,23 | 0,022 | 99,18 | 3,82 |
| % от суточной нормы | | | 22,40% | 18,54% | 22,07% | 21,13% | 25,01% | 31,52% | 21,70% | 41,80% | 24,28% | 20,9% | 40,28% | 12,29% | 22,33% | 39,67% | 31,8% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | Салат из капусты с огурцом | 60 | 0,77 | 2,04 | 2,26 | 30,48 | 0,02 | 0,02 | 19,95 | 0,01 | 0,079 | 25,7 | 13,6 | 0,17 | 0,03 | 9,00 | 0,28 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 66,79 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 291 | Плов с птицей | 240 | 22,36 | 26,14 | 47,23 | 513,58 | 0,82 | 0,79 | 4,30 | 0,46 | 0 | 44,29 | 301,66 | 0 | 0 | 64,39 | 2,77 |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,56 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,40 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,010 | 3,60 | 0,95 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 790 | 29,37 | 31,4 | 112,8 | 851,6 | 1,04 | 0,95 | 40,2 | 1,06 | 5,433333 | 137,3 | 464,53 | 2,2 | 0,023 | 116 | 6,33 |
| % от суточной нормы | | | 38,15% | 39,77% | 33,68% | 36,24% | 86,89% | 67,52% | 67,02% | 151,57% | 54,33% | 12,5% | 42,23% | 21,69% | 23,33% | 46,31% | 52,7% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 60,54% | 58,3% | 55,8% | 57,4% | 111,9% | 99,0% | 88,7% | 193% | 78,6% | 33,4% | 82,5% | 34,0% | 46% | 86,0% | 85% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Груша 1шт | 100 | 0,40 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,04 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,2 | 19,00 | 11,00 | 0,030 | 0,00 | 12,00 | 2,30 |
| ПР | Бутерброд: батон с сыром и маслом сливочным | 100 | 13,46 | 10,86 | 5,34 | 172,94 | 0,07 | 0,23 | 0,75 | 0,200 | 0,02 | 73,74 | 184,82 | 2,28 | 0,030 | 29,86 | 1,93 |
| 520 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сахаром | 200 | 7,60 | 4,57 | 48,60 | 265,96 | 0,12 | 0,04 | 0,00 | 0,040 | 1,67 | 17,71 | 61,61 | 1,04 | 0,002 | 11,29 | 1,15 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/1/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| Итого за Завтрак | | 584 | 21,72 | 15,79 | 79,46 | 546,86 | 0,23 | 0,30 | 8,65 | 0,25 | 1,95 | 118,50 | 267,21 | 3,37 | 0,03 | 58,39 | 6,25 |
| % от суточной нормы | | | 28,21% | 19,99% | 23,72% | 23,27% | 19,17% | 21,43% | 14,42% | 35,00% | 19,47% | 10,8% | 24,29% | 33,67% | 34,00% | 23,36% | 52,1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 89,82 | 0,03 | 0,03 | 12,4 | 0,001 | 1,5 | 19,7 | 20,3 | 0,3 | 0,001 | 9,98 | 0,34 |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 60 | 0,90 | 3,1 | 5,6 | 53,90 | 0,1 | 0,1 | 12,3 | 0,02 | 0,5 | 59,9 | 31,3 | 0,4228 | 0,003 | 16,3 | 0,70 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 200 | 2,08 | 4,9 | 13,6 | 106,95 | 0,10 | 0,059 | 12,8 | 0,03 | 0 | 20,2 | 56,8 | 0 | 0 | 21,4 | 0,76 |
| 274 | Котлета мясная (свиная) (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90 | 16,68 | 23,3 | 4,3 | 293,37 | 0,20 | 0,236 | 0,5 | 0,05 | 0,0675 | 54,5 | 200,1 | 2,57 | 0,045 | 27,5 | 2,17 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 780 | 28,62 | 39,2 | 93 | 838,5 | 0,7 | 0,6 | 31,7 | 0,17 | 5,40 | 211 | 484,6 | 4,527 | 0,051 | 115,6 | 6,61 |
| % от суточной нормы | | | 37,17% | 49,66% | 27,68% | 35,68% | 57,30% | 42,77% | 52,87% | 24,71% | 54,01% | 19,1% | 44,05% | 45,27% | 51,33% | 46,26% | 55,1% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 50,34 | 55,0 | 172,2 | 1385,3 | 0,92 | 0,90 | 40,4 | 0,42 | 7,35 | 329,0 | 751,8 | 7,89 | 0,085 | 174,04 | 12,86 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 65,38% | 69,7% | 51,4% | 58,9% | 76,5% | 64,2% | 67,3% | 60% | 73% | 29,9% | 68,3% | 78,9% | 85% | 69,6% | 107% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | l | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционнo с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 460 | 23,16 | 26,1 | 33,2 | 459,9 | 0,2 | 0,4 | 10,1 | 0,1 | 3,018 | 318,0 | 374 | 2,17 | 0,071 | 33,0 | 2,93 |
| % от суточной нормы | | | 30,07% | 32,98% | 9,91% | 19,57% | 12,64% | 25,24% | 16,75% | 11,73% | 30,18% | 28,91% | 34,01% | 21,69% | 71,33% | 13,18% | 24,4% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 51,41 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/30 | 12,60 | 13,30 | 27,90 | 281,70 | 0,19 | 0,13 | 0,36 | 0,02 | 0,06 | 34,48 | 134,10 | 1,52 | 0,03 | 20,32 | 1,57 |
| 295 | Котлета "Куриная" | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,42 | 0,081 | 0,07 | 0,22 | 0,0009 | 0,0666 | 12,6 | 84,6 | 1,05 | 0,036 | 14,6 | 1,70 |
| 139 | Калуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,76 | 0,64 | 0,13 | 0,16 | 0,025 | 0,010 | 73,05 | 54,00 | 3,5 | 0,017 | 27,75 | 1,09 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 810 | 34,71 | 27,2 | 95,1 | 764,1 | 1,04 | 0,43 | 9,6 | 0,08 | 3,609 | 209,10 | 385,7 | 7,8 | 0,10 | 89,3 | 7,87 |
| % от суточной нормы | | | 45,08% | 34,43% | 28,39% | 32,52% | 86,61% | 30,62% | 16,04% | 11,13% | 36,09% | 19,01% | 35,06% | 78,11% | 96,33% | 35,70% | 65,6% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 57,87 | 53,3 | 128,3 | 1224,0 | 1,19 | 0,78 | 19,7 | 0,16 | 6,63 | 527,1 | 759,7 | 9,98 | 0,168 | 122,21 | 10,81 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 75,15% | 67,4% | 38,3% | 52,1% | 99,3% | 55,9% | 32,8% | 23% | 66,3% | 47,9% | 69,1% | 99,8% | 168% | 48,9% | 90% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 37,80 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 0,01 | 0,2 | 34,00 | 23,00 | 0,200 | 0,00 | 15,00 | 0,30 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,30 | 12,5 | 54,3 | 358,9 | 0,14 | 0,18 | 3,35 | 0,037 | 1,30 | 147,6 | 198,6 | 0 | 0,0 | 57,8 | 1,30 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 18,04 | 22,4 | 91,5 | 639,6 | 0,25 | 0,43 | 65,38 | 0,12 | 2,59 | 483,33 | 428,93 | 2,11 | 0,053 | 93,80 | 2,27 |
| % от суточной нормы | | | 23,42% | 28,3% | 27,3% | 27,2% | 21,2% | 31,0% | 109,0% | 17,3% | 25,9% | 43,9% | 39,0% | 21,1% | 53,3% | 37,5% | 18,9% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | Салат из капусты с огурцом | 60 | 0,77 | 2,04 | 2,26 | 30,48 | 0,02 | 0,02 | 19,95 | 0,01 | 0,079 | 25,7 | 13,6 | 0,17 | 0,03 | 9,00 | 0,28 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 84 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 81,89 | 0,05 | 0,05 | 19,00 | 0,74 | 0,1 | 43,11 | 48,75 | 1,3 | 0,0045 | 16,0 | 4,61 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 90 | 12,96 | 13,2 | 5,7 | 193,98 | 0,2142 | 1,4346 | 4,1 | 5,2857 | 1,26 | 34,2 | 228,1 | 3 | 0,0045 | 16,0 | 4,61 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 78,60 | 0,01 | 0,02 | 25,2 | | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 780 | 25,62 | 22,0 | 102,8 | 711,6 | 0,53 | 1,63 | 61,3 | 6,06 | 7,643333 | 160,6 | 443,6 | 6,37 | 0,01 | 77,9 | 8,49 |
| % от суточной нормы | | | 33,27% | 27,9% | 30,7% | 30,3% | 44,2% | 116,3% | 102,1% | 865,2% | 76,4% | 14,6% | 40,3% | 63,7% | 14,5% | 31,1% | 70,8% |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 43,65 | 44,4 | 194,2 | 1351,3 | 0,79 | 2,06 | 126,6 | 6,18 | 10,24 | 643,9 | 872,5 | 8,48 | 0,068 | 171,67 | 10,76 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 56,69% | 56,2% | 58,0% | 57,5% | 65,5% | 147,2% | 211,0% | 883% | 102,4% | 58,5% | 79,3% | 84,8% | 68% | 68,7% | 90% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | І | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 90 | 10,88 | 11,45 | 10,28 | 187,72 | 0,079 | 0,135 | 0,71 | 0,023 | 0,0225 | 31,98 | 125,21 | 1,63 | 0,090 | 17,07 | 1,60 |
| 285 | Каша молочная вязкая «Дружба» | 200 | 3,45 | 5,0 | 25,2 | 159,1 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,037 | 0 | 127,4 | 183,5 | 0 | 0 | 55,1 | 0,30 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Батон с маслом сливочным порционно | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 524 | 5,74 | 5,22 | 53,52 | 284,04 | 0,17 | 0,12 | 6,84 | 0,04 | 0,99 | 140,8 | 210,61 | 0,03 | 0,00 | 60,34 | 1,46 |
| % от суточной нормы | | | 7,45% | 6,6% | 16,0% | 12,1% | 13,9% | 8,8% | 11,4% | 5,3% | 9,9% | 12,8% | 19,1% | 0,3% | 1,3% | 24,1% | 12,2% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1,50 | 3,47 | 6,77 | 64,31 | 0,04 | 0,03 | 8,6 | 0,74 | 0,2 | 23,39 | 34,0 | 0,01 | 0,04 | 15,61 | 0,7 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 200//10 | 6,90 | 6,950 | 18,760 | 165,190 | 0,180 | 0,170 | 4,220 | 0,820 | 0,300 | 34,700 | 75,880 | 0,100 | 0,001 | 14,510 | 0,990 |
| 293 | Птица, порционная запеченая | 90 | 19,01 | 10,87 | 0,17 | 174,53 | 0,09 | 0,17 | 0,02 | 0 | 0 | 19,5 | 1,60 | 0 | 0 | 17,08 | 1,86 |
| 139 | Калуста тушеная | 150 | 2,77 | 4,84 | 10,78 | 97,76 | 0,64 | 0,13 | 0,16 | 0,025 | 0,010 | 73,05 | 54,00 | 3,5 | 0,017 | 27,75 | 1,09 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 790 | 35,07 | 26,8 | 87,7 | 732,5 | 1,1 | 0,6 | 39,7 | 1,6 | 3,8 | 192,5 | 253,8 | 4,8 | 0,1 | 87,3 | 6,4 |
| % от суточной нормы | | | 45,54% | 34,0% | 26,2% | 31,2% | 88,2% | 39,8% | 66,2% | 226,4% | 38,4% | 17,5% | 23,1% | 48,2% | 60,3% | 34,9% | 53,1% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 40,81 | 32,0 | 141,2 | 1016,5 | 1,23 | 0,68 | 46,5 | 1,62 | 4,84 | 333,3 | 464,4 | 4,85 | 0,062 | 147,69 | 7,83 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 52,99% | 40,6% | 42,2% | 43,3% | 102,1% | 48,6% | 77,6% | 232% | 48,4% | 30,3% | 42,2% | 48,5% | 62% | 59,1% | 65% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,50 | | 11,40 | 51,60 | 0,01 | 0,08 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 170 | 15,23 | 17,48 | 36,71 | 365,08 | 0,09 | 0,33 | 0,48 | 0,22 | 1,80 | 143,67 | 290,6 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 389 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 440 | 19,76 | 17,89 | 81,43 | 565,79 | 0,15 | 0,44 | 6,06 | 0,23 | 2,77 | 224,40 | 369,71 | 2,44 | 0,01 | 63,31 | 2,36 |
| % от суточной нормы | | | 25,66% | 22,6% | 24,3% | 24,1% | 12,5% | 31,8% | 10,1% | 33,0% | 27,7% | 20,4% | 33,6% | 24,4% | 10,3% | 25,3% | 19,7% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 89,82 | 0,03 | 0,03 | 12,40 | 0,001 | 1,5 | 19,7 | 20,3 | 0,3 | 0,001 | 9,98 | 0,34 |
| 45 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,90 | 1,31 | 5,60 | 37,79 | 0,06 | 0,07 | 15,50 | 0,071 | 0,30 | 28,20 | 18,90 | 0,20 | 0,001 | 10,50 | 0,60 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,52 | 2,840 | 16,670 | 102,32 | 0,070 | 0,060 | 9,050 | 0,047 | 0,700 | 20,590 | 48,190 | 0,200 | 0,001 | 14,560 | 0,740 |
| 261 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 240 | 17,12 | 18,01 | 30,61 | 353,05 | 0,26 | 0,24 | 37,56 | 0,070 | 0,42 | 50,64 | 261,8 | 4,2 | 0,002 | 67,04 | 3,98 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 780 | 25,31 | 23,0 | 95,0 | 688,0 | 0,51 | 0,44 | 65,3 | 0,21 | 4,793 | 161,76 | 416,2 | 5,91 | 0,01 | 105,80 | 8,00 |
| % от суточной нормы | | | 32,87% | 29,1% | 28,4% | 29,3% | 42,6% | 31,7% | 108,8% | 29,4% | 47,9% | 14,7% | 37,8% | 59,1% | 7,0% | 42,3% | 66,6% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 45,07 | 40,8 | 176,5 | 1253,8 | 0,66 | 0,89 | 71,4 | 0,44 | 7,57 | 386,2 | 785,9 | 8,35 | 0,017 | 169,11 | 10,36 |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 58,53% | 51,7% | 52,7% | 53,4% | 55,1% | 63,4% | 118,9% | 62% | 75,7% | 35,1% | 71,4% | 83,5% | 17% | 67,6% | 86% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета "Куриная" | 90 | 11,73 | 14,08 | 14,94 | 233,4 | 0,16 | 0,13 | 0,31 | 0,009 | 0,01 | 12,65 | 138,55 | 1,99 | 0,030 | 20,29 | 1,73 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 199,47 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 23,36 | 21,8 | 99,8 | 689 | 0,38 | 0,20 | 12,50 | 0,10 | 2,79 | 149,86 | 391,49 | 3,81 | 0,036 | 62,56 | 5,56 |
| % от суточной нормы | | | 30,33% | 27,6% | 29,8% | 29,3% | 31,4% | 14,2% | 20,8% | 14,1% | 27,9% | 13,6% | 35,6% | 38,1% | 35,8% | 25,0% | 46,4% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом | 60 | 2,70 | 4,70 | 4,31 | 70,34 | 0,01 | 0,046 | 5,70 | 0,02 | 0,10 | 97,02 | 65,56 | 0,43 | 0,001 | 13,79 | 0,84 |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" | 200//10 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 90,38 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,08 | 36,74 | 24,20 | 1,16 | 0,00 | 12,40 | 0,40 |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 90 | 19,99 | 10,49 | 2,69 | 185,09 | 0,20 | 0,17 | 0,9 | 0,03 | 0,1125 | 37,49 | 112,59 | 0,25 | 0,010 | 20,72 | 0,71 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 165,54 | 0,16 | 0,13 | 0,73 | 0,080 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,001 | 33,06 | 1,19 |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | | | 2,50 | 0,0 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,001 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 790 | 32,68 | 28,1 | 85,7 | 726,8 | 0,5 | 0,4 | 19,7 | 0,2 | 5,3 | 237,1 | 383,9 | 3,4 | 0,0 | 91,1 | 4,4 |
| % от суточной нормы | | | 42,44% | 35,6% | 25,6% | 30,9% | 41,6% | 29,9% | 32,8% | 24,1% | 53,3% | 21,6% | 34,9% | 34,3% | 16,9% | 36,4% | 36,4% |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| суточная норма | | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 |
| % от суточной нормы | | | 72,77% | 63,2% | 55,4% | 60,2% | 73,0% | 44,1% | 54% | 38% | 81% | 35,2% | 70,5% | 72,4% | 53% | 61,5% | 83% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 20 | 4,64 | 6,80 | 0,02 | 79,84 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | 0,046 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 0,80 | 0,040 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 19,0 | 5,0 | 256,23 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,944 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| ПР | Молоко 0,2 | 200 | 0,80 | 0,6 | 20,6 | 91,0 | 0,08 | 0,04 | 10,00 | 0,01 | 0,4 | 38,00 | 22,00 | 0,060 | 0,00 | 24,00 | 4,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак молочный | | 660 | 23,96 | 27 | 54 | 550,9 | 0,23 | 0,39 | 20,05 | 0,09 | 3,4 | 356,0 | 396,1 | 2,2 | 0,07 | 57,0 | 7,53 |
| % от суточной нормы | | | 31,11% | 33,7% | 16,1% | 23,4% | 19,3% | 28,1% | 33,4% | 12,4% | 34,2% | 32,4% | 36,0% | 22,3% | 73,3% | 22,8% | 62,8% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | <i>Салат из капусты с огурцом</i> | 60 | 0,77 | 2,04 | 2,26 | 30,48 | 0,02 | 0,02 | 19,95 | 0,01 | 0,079 | 25,7 | 13,6 | 0,17 | 0,03 | 9,00 | 0,28 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,60 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,00 | 18,60 | 0,50 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 9,90 | 8,9 | 25,2 | 220,5 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 0,02 | 0 | 39,5 | 74,7 | 0 | 0 | 21,8 | 0,30 |
| 295 | Котлеты "Куриные" | 90 | 13,72 | 5,2 | 9,1 | 138,4 | 0,081 | 0,07 | 0,22 | 0,001 | 0,067 | 12,6 | 84,6 | 1,05 | 0,036 | 14,6 | 0,30 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 193,27 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0014 | 104,45 | 3,55 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 780 | 36,15 | 21,2 | 115,3 | 796,5 | 0,5 | 0,27 | 24,6 | 0,1 | 7,449933 | 131,7 | 447,1 | 3,5 | 0,042 | 176,9 | 6,44 |
| % от суточной нормы | | | 46,95% | 26,8% | 34,4% | 33,9% | 44,0% | 19,0% | 41,0% | 7,4% | 74,5% | 12,0% | 40,6% | 34,8% | 41,7% | 70,8% | 53,7% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | 60,11 | 47,9 | 169,1 | 1347,4 | 0,76 | 0,66 | 44,6 | 0,14 | 10,87 | 487,7 | 843,2 | 5,71 | 0,115 | 233,84 | 13,98 | |
| суточная норма | | 77,00 | 79,0 | 335,0 | 2350,0 | 1,20 | 1,40 | 60 | 0,70 | 10 | 1100 | 1100 | 10 | 0,1 | 250 | 12,00 | |
| % от суточной нормы | | 78,06% | 60,6% | 50,5% | 57,3% | 63,3% | 47,0% | 74,4% | 20% | 108,7% | 44,3% | 76,7% | 57,1% | 115% | 93,5% | 116% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18лет

| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м. д. ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 173 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 250 | 9,04 | 12,26 | 36,00 | 290,51 | 0,28 | 0,25 | 1,63 | 0,100 | 0 | 178,23 | 277,98 | 0 | 0,001 | 82,11 | 1,91 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 20,76 | 25,1 | 84,4 | 646,5 | 0,41 | 0,36 | 13,99 | 0,22 | 1,66 | 522,16 | 609,71 | 2,04 | 0,056 | 124,66 | 5,21 |
| % от суточной нормы | | | 23,07% | 27,3% | 22,0% | 23,8% | 29,4% | 22,8% | 20,0% | 24,2% | 13,8% | 43,5% | 50,8% | 14,6% | 55,6% | 41,6% | 28,9% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1,57 | 12,033 | 8,783 | 149,70 | 0,05 | 0,05 | ##### | 0,002 | 2,5 | 32,833 | 33,9 | 0,5 | 0,00 | 16,63 | 0,57 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,50 | 2,18 | 9,33 | 62,98 | 0,10 | 0,12 | 25,83 | 0,118 | 0,50 | 47,00 | 31,50 | 0,33 | 0,002 | 17,50 | 1,00 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) | 250/15 | 6,22 | 3,99 | 21,73 | 147,71 | 0,27 | 0,09 | 9,00 | 0,001 | 0,26 | 54,13 | 183,20 | 1,16 | 0,013 | 49,63 | 1,03 |
| 274 | Котлета мясная (свинина)" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 18,50 | 25,9 | 4,8 | 325,81 | 0,23 | 0,15 | 0,54 | 0,099 | 0,012 | 60,56 | 222,4 | 2,85 | 0,050 | 30,56 | 2,41 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 929 | 37,99 | 36,90 | 121,59 | 970,4 | 0,81 | 0,46 | 38,86 | 0,25 | 5,66 | 205,01 | 582,84 | 6,50 | 0,069 | 122,50 | 7,42 |
| % от суточной нормы | | | 42,21% | 40,1% | 31,7% | 35,7% | 57,9% | 28,5% | 55,5% | 28,3% | 47,2% | 17,1% | 48,6% | 46,5% | 68,8% | 40,8% | 41,2% |
| *Итого за Обед (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % от суточной нормы | | | 0,00% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% | 0,0% |
| Итого в день | | | 58,75 | 62,0 | 206,0 | 1616,9 | 1,22 | 0,82 | 52,84 | 0,47 | 7,32 | 727,17 | 1192,5 | 8,545 | 0,124 | 247,16 | 12,63 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 65,28% | 67,4% | 53,8% | 59,4% | 87,3% | 51,3% | 75,5% | 52% | 61,0% | 60,6% | 99,4% | 61,0% | 124,4% | 82,4% | 70% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18лет

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно: Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 94,50 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 0,020 | 0,400 | 8,000 | 28,000 | 0,150 | | 42,000 | |
| 401 | Оладьи "Домашние" | 150/20 | 10,90 | 11,9 | 57,3 | 379,9 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,11 | 1,6 | 77,25 | 135,45 | 1,3 | 0,01 | 23,6 | 0,40 |
| 379 | Кефир | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 240 | 16,10 | 14,8 | 86,4 | 543,0 | 0,22 | 0,31 | 2,04 | 0,14 | 2,59 | 202,98 | 242,78 | 2,411 | 0,021 | 37,6 | 0,81 |
| % от суточной нормы | | | 17,89% | 16,1% | 22,6% | 20,0% | 15,5% | 19,6% | 2,9% | 15,6% | 21,6% | 16,9% | 20,2% | 17,2% | 21,3% | 12,5% | 4,5% |
| *Итого за Завтрак (осенний период) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 250/15 | 8,71 | 8,770 | 23,670 | 208,450 | 0,230 | 0,210 | 5,302 | 1,040 | 0,379 | 43,800 | 95,750 | 0,130 | 0,001 | 18,300 | 1,250 |
| 232 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 100 | 20,20 | 12,07 | 2,08 | 197,75 | 0,20 | 0,17 | 2,63 | 0,031 | 0,30 | 86,11 | 41,76 | 0,8 | 0,0 | 28,96 | 0,91 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 39,18 | 35,1 | 112,2 | 921,2 | 0,75 | 0,62 | 45,00 | 1,18 | 5,98 | 267,24 | 385,78 | 3,22 | 0,061 | 120,78 | 6,72 |
| % от суточной нормы | | | 43,53% | 38,1% | 29,3% | 33,9% | 53,2% | 38,9% | 64,3% | 131,5% | 49,8% | 22,3% | 32,1% | 23,0% | 61,2% | 40,3% | 37,4% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 55,27 | 49,9 | 198,5 | 1464,2 | 0,96 | 0,94 | 47 | 1,32 | 9 | 470,2 | 628,56 | 5,6 | 0,083 | 158,38 | 7,54 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 61,42% | 54,2% | 51,8% | 53,8% | 68,7% | 58,5% | 67,2% | 147% | 71% | 39,2% | 52,4% | 40,2% | 83% | 52,8% | 41,9% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | В1 | | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 20 | 0,10 | 0 | 14,3 | 57,60 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,090 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 | |
| 222 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 200 | 17,55 | 16,92 | 37,07 | 370,75 | 0,3 | 0,5 | 1,1 | 0,25 | 1,600 | 254,1 | 487,8 | 1,2 | 0,020 | 110,5 | 2,98 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 | |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 | |
| Итого за Завтрак | | 460 | 19,88 | 17,2 | 80 | 552,1 | 0,35 | 0,51 | 13,19 | 0,33 | 2,668 | 268,23 | 516,19 | 1,23 | 0,022 | 115,75 | 4,26 | |
| % от суточной нормы | | | 22,09% | 18,67% | 20,76% | 20,30% | 24,76% | 32,08% | 18,84% | 36,68% | 22,24% | 22,4% | 43,02% | 8,78% | 22,33% | 38,58% | 23,7% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | Салат из капусты с огурцом | 100 | 1,28 | 3,4 | 3,767 | 50,80 | 0,033 | 0,033 | 33,25 | 0,017 | 0,131 | 42,83 | 22,7 | 0,283 | 0,05 | 15,00 | 0,47 | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 0,50 | 3,33 | 2,67 | 42,67 | 0,10 | 0,07 | 20,67 | 0,002 | 2,50 | 47,00 | 53,83 | 0,50 | 0,003 | 31,00 | 0,83 | |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" | 250/15 | 2,43 | 3,12 | 12,01 | 85,84 | 0,064 | 0,064 | 20,98 | 0,076 | 0,26 | 49,59 | 58,68 | 0,75 | 0,011 | 25,43 | 1,32 | |
| 291 | Плов с птицей | 280 | 26,08 | 30,49 | 55,10 | 599,17 | 0,95 | 0,92 | 5,01 | 0,46 | 0 | 51,67 | 351,93 | 0 | 0 | 75,12 | 3,23 | |
| 342 | Компот из свежих яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 113,56 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,40 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,010 | 3,60 | 0,95 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,60 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 | |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 33,84 | 37,8 | 124,5 | 973,3 | 1,23 | 1,12 | 53,8 | 0,55 | 6,490333 | 174,5 | 549,38 | 2,5 | 0,027 | 145 | 7,41 | |
| % от суточной нормы | | | 37,60% | 41,09% | 32,49% | 35,78% | 88,05% | 69,88% | 76,92% | 60,85% | 54,09% | 14,5% | 45,78% | 18,10% | 26,67% | 48,18% | 41,2% | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 53,72 | 55,0 | 204,0 | 1525,5 | 1,58 | 1,63 | 67 | 0,88 | 9 | 442,7 | 1065,6 | 3,8 | 0,049 | 260,30 | 11,67 | |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 | |
| % от суточной нормы | | | 59,69% | 59,8% | 53,3% | 56,1% | 112,8% | 102,0% | 95,8% | 98% | 76,3% | 36,9% | 88,8% | 26,9% | 49% | 86,8% | 65% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18лет

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Груша 1шт | 100 | 0,40 | 0,3 | 10,3 | 45,5 | 0,04 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,2 | 19,00 | 11,00 | 0,030 | 0,00 | 12,00 | 2,30 |
| 520 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сахаром | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Бутерброд: батон с маслом сливочным и сыром | 100 | 5,07 | 0,533 | 32,800 | 156,267 | 0,067 | 0,033 | 1,467 | 0,000 | 2,333 | 13,333 | 43,333 | 0,027 | 0,003 | 0,000 | 0,733 |
| Итого за Завтрак | | 624 | 12,57 | 5,0 | 102,1 | 503,6 | 0,21 | 0,10 | 9,37 | 0,041 | 4,09 | 56,3 | 119,6 | 1,01 | 0,007 | 27,4 | 4,94 |
| % от суточной нормы | | | 13,96% | 5,44% | 26,65% | 18,51% | 15,33% | 6,21% | 13,38% | 4,56% | 34,11% | 4,7% | 9,96% | 7,21% | 7,13% | 9,13% | 27,4% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1,57 | 12,03 | 8,78 | 149,70 | 0,05 | 0,05 | ##### | 0,002 | 2,5 | 32,83 | 33,9 | 0,5 | 0,002 | 16,63 | 0,567 |
| 56 | Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость" | 100 | 1,50 | 5,2 | 9,3 | 89,83 | 0,167 | 0,167 | 20,50 | 0,033 | 0,833 | 99,8 | 52,2 | 0,7047 | 0,005 | 27,2 | 1,17 |
| 96 | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | 250 | 2,60 | 6,13 | 17,03 | 133,69 | 0,12 | 0,074 | 16,0 | 0,04 | 0 | 25,3 | 71,1 | 0 | 0 | 26,7 | 0,95 |
| 274 | Котлета мясная (свинина)" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 100 | 18,50 | 25,9 | 4,8 | 325,81 | 0,23 | 0,15 | 0,54 | 0,099 | 0,012 | 60,56 | 222,4 | 2,85 | 0,050 | 30,56 | 2,41 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 32,21 | 46,5 | 105 | 966,7 | 0,8 | 0,6 | 43,3 | 0,26 | 5,98 | 270 | 561,4 | 5,154 | 0,059 | 141,5 | 7,75 |
| % от суточной нормы | | | 35,79% | 50,57% | 27,36% | 35,54% | 59,60% | 38,75% | 61,90% | 29,26% | 49,82% | 22,5% | 46,79% | 36,82% | 58,53% | 47,18% | 43,1% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 44,78 | 51,5 | 206,8 | 1470,3 | 1,05 | 0,72 | 52,7 | 0,30 | 10,07 | 326,4 | 681,0 | 6,16 | 0,066 | 168,93 | 12,69 | |
| суточная норма | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 | |
| % от суточной нормы | | 49,76% | 56,0% | 54,0% | 54,1% | 74,9% | 45,0% | 75,3% | 34% | 84% | 27,2% | 56,7% | 44,0% | 66% | 56,3% | 70% | |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

12-18лет

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20,36 | 23,74 | 6,30 | 320,29 | 0,15 | 0,34 | 0,41 | 0,05 | 2,425 | 164,23 | 310,63 | 1,69 | 0,04 | 26,94 | 1,89 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 28,39 | 32,5 | 34,5 | 543,9 | 0,2 | 0,4 | 10,2 | 0,1 | 3,528 | 394,8 | 461 | 2,71 | 0,089 | 40,1 | 3,38 |
| % от суточной нормы | | | 31,54% | 35,33% | 9,00% | 20,00% | 13,07% | 27,24% | 14,52% | 11,40% | 29,40% | 32,90% | 38,43% | 19,33% | 88,83% | 13,36% | 18,8% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1,43 | 5,08 | 8,55 | 85,68 | 0,02 | 0,03 | 9,5 | 0,02 | 0,17 | 44,35 | 42,73 | 0,72 | 0,017 | 21,5 | 1,40 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 210/50 | 14,50 | 15,40 | 33,10 | 329,00 | 0,21 | 0,15 | 0,41 | 0,02 | 0,067 | 42,66 | 161,00 | 1,88 | 0,05 | 24,60 | 1,77 |
| 295 | Котлета "Куриная" | 100 | 15,24 | 5,8 | 10,2 | 153,80 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,074 | 14,0 | 94,0 | 1,17 | 0,040 | 16,2 | 1,89 |
| 139 | Калуста тушеная | 180 | 3,32 | 5,81 | 12,94 | 117,31 | 0,77 | 0,16 | 0,16 | 0,03 | 0,010 | 87,66 | 64,80 | 3,5 | 0,017 | 33,30 | 1,31 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 920 | 39,26 | 32,9 | 106,9 | 880,6 | 1,20 | 0,50 | 13,5 | 0,09 | 3,691 | 251,03 | 449,8 | 8,6 | 0,13 | 109,3 | 9,04 |
| % от суточной нормы | | | 43,63% | 35,74% | 27,91% | 32,38% | 85,95% | 31,04% | 19,28% | 9,96% | 30,76% | 20,92% | 37,49% | 61,25% | 127,00% | 36,43% | 50,2% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | 67,65 | 65,4 | 141,4 | 1424,5 | 1,39 | 0,93 | 23,7 | 0,19 | 7,22 | 645,8 | 911,0 | 11,28 | 0,216 | 149,38 | 12,42 | |
| суточная норма | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 | |
| % от суточной нормы | | | 75,17% | 71,1% | 36,9% | 52,4% | 99,0% | 58,3% | 33,8% | 21% | 60,2% | 53,8% | 75,9% | 80,6% | 216% | 49,8% | 69% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | Р | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 37,80 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 0,01 | 0,2 | 34,00 | 23,00 | 0,200 | 0,00 | 15,00 | 0,30 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 173 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 230 | 8,40 | 14,38 | 62,45 | 412,74 | 0,16 | 0,21 | 3,85 | 0,043 | 1,50 | 169,7 | 228,4 | 0 | 0,0 | 66,5 | 1,50 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 20,29 | 26,0 | 99,6 | 713,4 | 0,28 | 0,48 | 65,91 | 0,14 | 2,81 | 549,47 | 483,72 | 2,31 | 0,063 | 104,22 | 2,53 |
| % от суточной нормы | | | 22,55% | 28,2% | 26,0% | 26,2% | 19,8% | 29,7% | 94,2% | 15,3% | 23,4% | 45,8% | 40,3% | 16,5% | 63,3% | 34,7% | 14,1% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | <i>Салат из капусты с огурцом</i> | 100 | 1,28 | 3,4 | 3,767 | 50,80 | 0,033 | 0,033 | 33,25 | 0,017 | 0,131 | 42,83 | 22,7 | 0,283 | 0,05 | 15,00 | 0,47 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 0,50 | 3,33 | 2,67 | 42,67 | 0,10 | 0,07 | 20,67 | 0,002 | 2,50 | 47,00 | 53,83 | 0,50 | 0,003 | 31,00 | 0,83 |
| 84 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 250 | 2,21 | 3,31 | 15,93 | 102,36 | 0,063 | 0,063 | 23,75 | 0,93 | 0,125 | 53,89 | 60,94 | 1,625 | 0,004 | 28,05 | 1,00 |
| 261 | Печень тушенная в соусе | 100 | 14,40 | 14,7 | 6,4 | 215,53 | 0,238 | 1,594 | 4,5 | 5,873 | 1,4 | 37,96 | 253,4 | 3 | 0,0050 | 17,7 | 5,12 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 348 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 78,60 | 0,01 | 0,02 | 25,2 | | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 28,84 | 26,2 | 114,9 | 810,6 | 0,63 | 1,83 | 74,7 | 6,84 | 9,058333 | 196,6 | 511,9 | 7,35 | 0,02 | 99,3 | 9,71 |
| % от суточной нормы | | | 32,04% | 28,4% | 30,0% | 29,8% | 44,7% | 114,5% | 106,7% | 759,5% | 75,5% | 16,4% | 42,7% | 52,5% | 17,5% | 33,1% | 53,9% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 49,13 | 52,1 | 214,6 | 1524,1 | 0,90 | 2,31 | 140,6 | 6,97 | 11,87 | 746,1 | 995,6 | 9,66 | 0,081 | 203,56 | 12,24 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 54,59% | 56,7% | 56,0% | 56,0% | 64,5% | 144,2% | 200,9% | 775% | 98,9% | 62,2% | 83,0% | 69,0% | 81% | 67,9% | 68% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18лет

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 37,80 | 0,04 | 0,03 | 60,00 | 0,01 | 0,2 | 34,00 | 23,00 | 0,200 | 0,00 | 15,00 | 0,30 |
| 285 | Каша молочная вязкая «Дружба» | 250 | 5,75 | 8,25 | 42,0 | 265,12 | 0,233 | 0,167 | 5,583 | 0,062 | 0 | 212,3 | 305,8 | 0 | 0 | 91,83 | 0,50 |
| 377 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 62,46 | | 0,01 | 2,90 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,02 | 0,000 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Батон с маслом сливочным | 100 | 5,07 | 0,533 | 32,800 | 156,267 | 0,067 | 0,033 | 1,467 | 0,000 | 2,333 | 13,333 | 43,333 | 0,027 | 0,003 | 0,000 | 0,733 |
| Итого за Завтрак | | 574 | 11,08 | 8,84 | 89,99 | 483,84 | 0,30 | 0,21 | 9,95 | 0,06 | 2,39 | 233,7 | 358,95 | 0,04 | 0,00 | 97,07 | 2,10 |
| % от суточной нормы | | | 12,31% | 9,6% | 23,5% | 17,8% | 21,4% | 13,1% | 14,2% | 6,9% | 19,9% | 19,5% | 29,9% | 0,3% | 3,3% | 32,4% | 11,7% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 2,500 | 5,783 | ##### | 107,18 | 0,067 | 0,05 | 14,333 | 1,233 | 0,333 | 38,98 | 56,73 | 0,017 | 0,067 | 26,017 | 1,167 |
| 113 | Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью | 250/15 | 8,71 | 8,770 | 23,670 | 208,450 | 0,230 | 0,210 | 5,302 | 1,040 | 0,379 | 43,800 | 95,750 | 0,130 | 0,001 | 18,300 | 1,250 |
| 293 | Птица, порционная запеченая | 100 | 21,13 | 12,08 | 0,19 | 193,93 | 0,10 | 0,17 | 0,03 | 0 | 0 | 21,6 | 1,78 | 0 | 0 | 18,98 | 2,06 |
| 139 | Капуста тушеная | 180 | 3,32 | 5,81 | 12,94 | 117,31 | 0,77 | 0,16 | 0,16 | 0,03 | 0,010 | 87,66 | 64,80 | 3,5 | 0,017 | 33,30 | 1,31 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 98,56 | | | 26,11 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 925 | 40,55 | 33,1 | 99,3 | 857,5 | 1,3 | 0,6 | 46,5 | 2,3 | 4,1 | 234,0 | 307,3 | 4,9 | 0,1 | 109,0 | 7,5 |
| % от суточной нормы | | | 45,05% | 36,0% | 25,9% | 31,5% | 91,0% | 40,2% | 66,5% | 255,9% | 33,8% | 19,5% | 25,6% | 34,7% | 87,0% | 36,3% | 41,8% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 51,62 | 42,0 | 189,3 | 1341,4 | 1,57 | 0,85 | 56,5 | 2,37 | 6,45 | 467,7 | 666,2 | 4,90 | 0,090 | 206,07 | 9,62 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 57,36% | 45,6% | 49,4% | 49,3% | 112,4% | 53,3% | 80,7% | 263% | 53,7% | 39,0% | 55,5% | 35,0% | 90% | 68,7% | 53% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,50 | | 11,40 | 51,60 | 0,01 | 0,08 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 223 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 200 | 17,92 | 20,56 | 43,19 | 429,51 | 0,11 | 0,39 | 0,56 | 0,26 | 1,80 | 169,02 | 341,9 | 2,2 | 0,008 | 57,07 | 1,54 |
| 389 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 470 | 22,44 | 20,98 | 87,91 | 630,21 | 0,17 | 0,50 | 6,15 | 0,27 | 2,77 | 249,75 | 420,98 | 2,44 | 0,01 | 71,87 | 2,59 |
| % от суточной нормы | | | 24,94% | 22,8% | 23,0% | 23,2% | 11,9% | 31,5% | 8,8% | 30,0% | 23,1% | 20,8% | 35,1% | 17,4% | 10,3% | 24,0% | 14,4% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 49 ОП | Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек) | 100 | 1,57 | 12,033 | 8,783 | 149,70 | 0,05 | 0,05 | ##### | 0,002 | 2,5 | 32,833 | 33,9 | 0,5 | 0,00 | 16,63 | 0,57 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,50 | 2,18 | 9,33 | 62,98 | 0,10 | 0,12 | 25,83 | 0,118 | 0,50 | 47,00 | 31,50 | 0,33 | 0,002 | 17,50 | 1,00 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,15 | 3,550 | 20,838 | 127,90 | 0,088 | 0,075 | 11,313 | 0,059 | 0,875 | 25,738 | 60,238 | 0,250 | 0,001 | 18,200 | 0,925 |
| 261 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 280 | 19,98 | 21,01 | 35,71 | 411,89 | 0,31 | 0,28 | 43,82 | 0,082 | 0,49 | 59,08 | 305,5 | 4,2 | 0,002 | 78,22 | 4,65 |
| 345 | Напиток фруктовый | 200 | 0,10 | 0,10 | 15,36 | 62,74 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 29,39 | 27,5 | 108,0 | 797,6 | 0,61 | 0,55 | 84,2 | 0,28 | 5,238 | 194,15 | 484,5 | 6,09 | 0,01 | 127,62 | 9,25 |
| % от суточной нормы | | | 32,66% | 29,9% | 28,2% | 29,3% | 43,7% | 34,1% | 120,2% | 30,8% | 43,7% | 16,2% | 40,4% | 43,5% | 8,0% | 42,5% | 51,4% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 51,84 | 48,5 | 196,0 | 1427,8 | 0,78 | 1,05 | 90,3 | 0,55 | 8,01 | 443,9 | 905,5 | 8,53 | 0,018 | 199,49 | 11,84 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 57,60% | 52,7% | 51,2% | 52,5% | 55,6% | 65,5% | 129,0% | 61% | 66,8% | 37,0% | 75,5% | 60,9% | 18% | 66,5% | 66% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлета "Куриная" | 100 | 15,24 | 5,80 | 10,16 | 153,8 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,07 | 14,03 | 93,98 | 1,17 | 0,040 | 16,24 | 1,89 | |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 239,36 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 1,50 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 | |
| 338 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 | |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 | |
| Итого за Завтрак | | | 675 | 28,01 | 14,2 | 102,3 | 649 | 0,32 | 0,16 | 12,43 | 0,10 | 3,11 | 153,90 | 356,17 | 3,15 | 0,046 | 60,20 | 5,90 |
| % от суточной нормы | | | 31,12% | 15,5% | 26,7% | 23,9% | 23,2% | 9,7% | 17,8% | 10,8% | 25,9% | 12,8% | 29,7% | 22,5% | 46,1% | 20,1% | 32,8% | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и маслом | 100 | 4,50 | 7,83 | 7,18 | 117,23 | 0,017 | 0,077 | 9,50 | 0,03 | 0,17 | 161,70 | 109,27 | 0,72 | 0,002 | 22,98 | 1,40 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" | 250/15 | 2,44 | 6,41 | 11,11 | 111,89 | 0,03 | 0,03 | 11,39 | 0,05 | 0,10 | 45,49 | 29,96 | 1,44 | 0,002 | 15,35 | 0,49 | |
| 232 | Рыба, запеченная под соусом | 100 | 22,21 | 11,65 | 2,99 | 205,65 | 0,23 | 0,19 | 1,1 | 0,03 | 0,125 | 41,65 | 125,10 | 0,27 | 0,011 | 23,03 | 0,79 | |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 198,65 | 0,19 | 0,16 | 0,88 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 1,43 | |
| 345 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 83,34 | | | 2,50 | 0,0 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,001 | 1,70 | 0,15 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 | |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 925 | 37,83 | 35,1 | 95,5 | 848,9 | 0,6 | 0,5 | 25,9 | 0,2 | 5,7 | 323,2 | 465,5 | 4,1 | 0,0 | 112,1 | 5,3 |
| % от суточной нормы | | | 42,03% | 38,1% | 24,9% | 31,2% | 40,7% | 31,5% | 37,0% | 23,4% | 47,7% | 26,9% | 38,8% | 29,1% | 19,5% | 37,4% | 29,6% | |
| Итого в день | | | 65,83 | 49,3 | 197,8 | 1498,2 | 0,90 | 0,66 | 38,3 | 0,31 | 8,83 | 477,1 | 821,6 | 7,23 | 0,066 | 172,33 | 11,22 | |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 | |
| % от суточной нормы | | | 73,15% | 53,6% | 51,6% | 55,1% | 63,9% | 41,2% | 55% | 34% | 74% | 39,8% | 68,5% | 51,6% | 66% | 57,4% | 62% | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Молоко 0,2 | 200 | 0,80 | 0,6 | 20,6 | 91,0 | 0,08 | 0,04 | 10,00 | 0,01 | 0,4 | 38,00 | 22,00 | 0,060 | 0,00 | 24,00 | 4,60 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | 25 | 5,80 | 8,50 | 0,03 | 99,80 | 0,01 | 0,08 | 0,18 | 0,058 | 0,13 | 220,00 | 125,00 | 1,00 | 0,050 | 8,75 | 0,33 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 250 | 20,36 | 23,74 | 6,30 | 320,29 | 0,15 | 0,34 | 0,41 | 0,05 | 2,425 | 164,23 | 310,63 | 1,69 | 0,04 | 26,94 | 1,89 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 61,29 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Завтрак | | 715 | 29,19 | 33 | 55 | 634,9 | 0,26 | 0,48 | 20,17 | 0,11 | 3,9 | 432,8 | 483,2 | 2,8 | 0,09 | 64,1 | 7,98 |
| % от суточной нормы | | | 32,43% | 36,0% | 14,4% | 23,3% | 18,8% | 29,7% | 28,8% | 12,0% | 32,7% | 36,1% | 40,3% | 19,8% | 90,8% | 21,4% | 44,3% |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * 29 ОП | <i>Салат из капусты с огурцом</i> | 100 | 1,28 | 3,4 | 3,767 | 50,80 | 0,033 | 0,033 | 33,25 | 0,017 | 0,131 | 42,83 | 22,7 | 0,283 | 0,05 | 15,00 | 0,47 |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 100 | 0,50 | 3,33 | 2,67 | 42,67 | 0,10 | 0,07 | 20,67 | 0,002 | 2,50 | 47,00 | 53,83 | 0,50 | 0,003 | 31,00 | 0,83 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 250 | 12,38 | 11,13 | 31,50 | 275,63 | 0,250 | 0,063 | 8,25 | 0,03 | 0 | 49,3 | 93,3 | 0 | 0 | 27,3 | 0,30 |
| 295 | Котлеты "Куриные" | 100 | 15,24 | 5,8 | 10,2 | 153,8 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,074 | 14,0 | 94,0 | 1,17 | 0,040 | 16,2 | 0,38 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 231,92 | 0,072 | 0,036 | 0 | 0,036 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1,065 | 0,002 | 125,34 | 4,26 |
| 389 | Сок фруктовый** | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 0,02 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 69,6 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,40 | 14,00 | 63,20 | 1,20 | 0,001 | 9,40 | 0,78 |
| ПР | Батон | 40 | 2,03 | 0,213 | 13,120 | 62,507 | 0,027 | 0,013 | 0,587 | 0,000 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | 910 | 41,67 | 26,2 | 130,1 | 922,7 | 0,6 | 0,32 | 34,5 | 0,1 | 8,967333 | 165,4 | 528,1 | 4,0 | 0,047 | 217,3 | 7,56 |
| % от суточной нормы | | | 46,30% | 28,5% | 34,0% | 33,9% | 45,6% | 19,9% | 49,3% | 7,1% | 74,7% | 13,8% | 44,0% | 28,4% | 47,3% | 72,4% | 42,0% |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого в день | | | 70,85 | 59,3 | 185,2 | 1557,6 | 0,90 | 0,79 | 54,7 | 0,17 | 12,90 | 598,2 | 1011,3 | 6,74 | 0,138 | 281,34 | 15,54 |
| суточная норма | | | 90,00 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1200 | 14 | 0,1 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 78,73% | 64,4% | 48,3% | 57,3% | 64,4% | 49,6% | 78,2% | 19% | 107,5% | 49,9% | 84,3% | 48,2% | 138% | 93,8% | 86% |

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Пронумеровано, прошнуровано

22 ЛИСТОВ

двадцать два листа

И.о. директора

СИ

С.И. Чувасова

