

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ с. Верхнее Кузькино»

Черкесов И.А.

Приказ № 123 от «01» сентября 2022 года



**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся**

**МБОУ «СОШ с. Верхнее Кузькино Чернянского района Белгородской области»**

**1-4 класс**

**на 2022-2023 учебный год**

Рацион: Школа  
 ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

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           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 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  | Хлеб пшеничный   | 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        |
| <b>Итого за Завтрак молочный</b>                  |  | <b>560</b>   | <b>17,80</b>         | <b>20,9</b>  | <b>77,2</b>   | <b>568,5</b>                   | <b>0,35</b>   | <b>0,30</b>  | <b>13,63</b>  | <b>0,19</b>  | <b>1,63</b>  | <b>442,51</b>             | <b>529,11</b> | <b>1,84</b>  | <b>0,045</b> | <b>106,49</b> | <b>4,76</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>23,11%</b>        | <b>26,5%</b> | <b>23,1%</b>  | <b>24,2%</b>                   | <b>29,6%</b>  | <b>21,4%</b> | <b>22,7%</b>  | <b>26,6%</b> | <b>16,3%</b> | <b>40,2%</b>              | <b>48,1%</b>  | <b>18,4%</b> | <b>45,3%</b> | <b>42,6%</b>  | <b>39,7%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| * ОП 49   | 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 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         |
| 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         |
| 268   | Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90           | 15,14                | 12,2         | 6,0           | 194,56                         | 0,08          | 0,26         | 0,84          | 0,225        | 0,023        | 83,0                      | 207,9         | 2,57         | 0,034        | 33,59         | 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            | 0,96         | 14,00                     | 63,20         | 1,20         | 0,001        | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный   | 30           | 1,52                 | 0,160        | 9,840         | 46,880                         | 0,020         | 0,010        | 0,440         | 0,000        | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  | <b>794</b>   | <b>31,00</b>         | <b>20,76</b> | <b>103,70</b> | <b>725,6</b>                   | <b>0,54</b>   | <b>0,49</b>  | <b>26,68</b>  | <b>0,33</b>  | <b>3,49</b>  | <b>192,59</b>             | <b>501,51</b> | <b>5,67</b>  | <b>0,048</b> | <b>105,80</b> | <b>6,30</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>40,26%</b>        | <b>26,3%</b> | <b>31,0%</b>  | <b>30,9%</b>                   | <b>44,9%</b>  | <b>34,9%</b> | <b>44,5%</b>  | <b>46,7%</b> | <b>34,9%</b> | <b>17,5%</b>              | <b>45,6%</b>  | <b>56,7%</b> | <b>48,3%</b> | <b>42,3%</b>  | <b>52,5%</b> |
| <b>*Итого за Обед (осенний период)</b>            |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 341   | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)                               | 100          | 0,65                 | 0,30         | 8,95          | 41,10                          | 0,033         | 0,03         | 38,25         | 0,033        | 1            | 25,0                      | 17,00         | 0,22         | 0,002        | 11,00         | 1,25         |
|   | Кондитерское изделие Зефир   | 35           | 0,10                 | 0,01         | 27,93         | 112,21                         |               |              |               |              |              | 8,8                       | 4,20          |              |              | 2,10          | 0,49         |
| 386   | Кисломолочный напиток / Кефир  | 200          | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 100,20                         | 0,040         | 0,260        | 0,60          | 0,04         | 0,001        | 240,00                    | 184,00        | 0,4          | 0,001        | 28,00         | 0,20         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | <b>335</b>   | <b>6,55</b>          | <b>5,31</b>  | <b>44,88</b>  | <b>253,51</b>                  | <b>0,07</b>   | <b>0,29</b>  | <b>38,85</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1,00</b>  | <b>273,75</b>             | <b>205,20</b> | <b>0,62</b>  | <b>0,00</b>  | <b>41,10</b>  | <b>1,94</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>8,51%</b>         | <b>6,7%</b>  | <b>13,4%</b>  | <b>10,8%</b>                   | <b>6,1%</b>   | <b>21,0%</b> | <b>64,8%</b>  | <b>10,5%</b> | <b>10,0%</b> | <b>24,9%</b>              | <b>18,7%</b>  | <b>6,2%</b>  | <b>2,7%</b>  | <b>16,4%</b>  | <b>16,2%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | <b>55,35</b>         | <b>47,0</b>  | <b>225,8</b>  | <b>1547,6</b>                  | <b>0,97</b>   | <b>1,08</b>  | <b>79,16</b>  | <b>0,59</b>  | <b>6,13</b>  | <b>908,85</b>             | <b>1235,8</b> | <b>8,127</b> | <b>0,096</b> | <b>253,39</b> | <b>13,00</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b>  | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b>  | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>71,88%</b>        | <b>59,5%</b> | <b>67,4%</b>  | <b>65,9%</b>                   | <b>80,6%</b>  | <b>77,2%</b> | <b>131,9%</b> | <b>84%</b>   | <b>61,3%</b> | <b>82,6%</b>              | <b>112,3%</b> | <b>81,3%</b> | <b>96,3%</b> | <b>101,4%</b> | <b>108%</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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            | 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           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| * ОП<br>209/62                                    | Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.                            | 20/40        | 3,06                 | 3,52         | 8,83         | 79,24                          | 0,03          | 0,12         | 2,8           | 2,87          | 0,39         | 33,1                      | 49,8          | 0,18         | 0            | 16,2          | 0,76         |
| 71  | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)                     | 40           | 0,33                 | 0,04         | 1,13         | 6,23                           | 0,009         | 0,01         | 3             | 0,003         | 0,03         | 6,90                      | 12,60         | 0,064        | 0,001        | 4,20          | 0,18         |
| 268   | Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 90           | 16,65                | 23,28        | 4,29         | 293,23                         | 0,203         | 0,14         | 0,48          | 0,045         | 0,011        | 54,51                     | 200,14        | 2,565        | 0,045        | 27,51         | 2,17         |
| 304   | Рис отварной с маслом сливочным  | 150          | 3,70                 | 5,37         | 36,68        | 209,85                         | 0,03          | 0,02         | 0             | 0,04          | 0            | 14,9                      | 79,4          | 0            | 0,0010       | 27,9          | 0,59         |
| 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  | Хлеб пшеничный   | 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        |
| <b>Итого за Завтрак мясной</b>                    |  | <b>520</b>   | <b>25,88</b>         | <b>31,6</b>  | <b>71,2</b>  | <b>672,4</b>                   | <b>0,31</b>   | <b>0,33</b>  | <b>5,37</b>   | <b>0,12</b>   | <b>1,03</b>  | <b>202,08</b>             | <b>399,45</b> | <b>3,740</b> | <b>0,058</b> | <b>73,6</b>   | <b>3,35</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>33,61%</b>        | <b>40,0%</b> | <b>21,2%</b> | <b>28,6%</b>                   | <b>25,7%</b>  | <b>23,5%</b> | <b>9,0%</b>   | <b>16,9%</b>  | <b>10,3%</b> | <b>18,4%</b>              | <b>36,3%</b>  | <b>37,4%</b> | <b>58,3%</b> | <b>29,4%</b>  | <b>28,0%</b> |
| <b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>         |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| 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-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью                       | 200/110      | 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             | 0,96         | 14,00                     | 63,20         | 1,20         | 0,001        | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный   | 30           | 1,52                 | 0,160        | 9,840        | 46,880                         | 0,020         | 0,010        | 0,440         | 0,000         | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  | <b>790</b>   | <b>33,61</b>         | <b>28,6</b>  | <b>95,9</b>  | <b>775,2</b>                   | <b>0,63</b>   | <b>0,52</b>  | <b>39,57</b>  | <b>0,94</b>   | <b>3,86</b>  | <b>221,95</b>             | <b>320,76</b> | <b>2,84</b>  | <b>0,054</b> | <b>98,91</b>  | <b>5,50</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>43,65%</b>        | <b>36,2%</b> | <b>28,6%</b> | <b>33,0%</b>                   | <b>52,5%</b>  | <b>37,4%</b> | <b>65,9%</b>  | <b>134,0%</b> | <b>38,6%</b> | <b>20,2%</b>              | <b>29,2%</b>  | <b>28,4%</b> | <b>54,0%</b> | <b>39,6%</b>  | <b>45,8%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |  |              |                      |              |              |                                |               |              |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| 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         |
| 406   | Пирожок с мясом и рисом  | 75           | 11,00                | 9,5          | 31,5         | 255,50                         | 0,10          | 0,30         | 0,60          | 0,13          | 1,80         | 18,60                     | 113,80        | 1,63         | 0,01         | 17,40         | 0,60         |
| 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         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | <b>375</b>   | <b>12,90</b>         | <b>9,9</b>   | <b>59,8</b>  | <b>379,9</b>                   | <b>0,2</b>    | <b>0,4</b>   | <b>65,4</b>   | <b>0,1</b>    | <b>2,0</b>   | <b>66,6</b>               | <b>154,8</b>  | <b>1,9</b>   | <b>0,0</b>   | <b>40,4</b>   | <b>1,6</b>   |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>16,75%</b>        | <b>12,5%</b> | <b>17,9%</b> | <b>16,2%</b>                   | <b>13,3%</b>  | <b>25,0%</b> | <b>109,0%</b> | <b>19,7%</b>  | <b>20,0%</b> | <b>6,1%</b>               | <b>14,1%</b>  | <b>18,6%</b> | <b>12,0%</b> | <b>16,2%</b>  | <b>13,5%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | <b>72,39</b>         | <b>70,0</b>  | <b>226,9</b> | <b>1827,5</b>                  | <b>1,10</b>   | <b>1,20</b>  | <b>110</b>    | <b>1,19</b>   | <b>7</b>     | <b>490,6</b>              | <b>875,01</b> | <b>8,4</b>   | <b>0,124</b> | <b>212,90</b> | <b>10,48</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b>   | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | <b>94,01%</b>        | <b>88,7%</b> | <b>67,7%</b> | <b>77,8%</b>                   | <b>91,5%</b>  | <b>85,8%</b> | <b>183,9%</b> | <b>171%</b>   | <b>69%</b>   | <b>44,6%</b>              | <b>79,5%</b>  | <b>84,4%</b> | <b>124%</b>  | <b>85,2%</b>  | <b>87,3%</b> |

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

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

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

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(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           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |                |               |                           |               |               |               |               |              |
| 59  | Салат из моркови с яблоком  | 60              | 0,64                 | 0,10          | 5,11          | 23,9                                 | 0,03          | 0,02          | 2,63          | 0,02           | 1,494         | 14,4                      | 20,39         | 0,13          | 0,001         | 6,60          | 0,64         |
|   | 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  | Хлеб пшеничный  | 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        |
| <b>Итого за Завтрак молочный</b>                  |   | <b>490</b>      | <b>17,88</b>         | <b>14,7</b>   | <b>79</b>     | <b>520,4</b>                         | <b>0,33</b>   | <b>0,46</b>   | <b>15,65</b>  | <b>0,31</b>    | <b>3,922</b>  | <b>244,52</b>             | <b>463,42</b> | <b>1,36</b>   | <b>0,023</b>  | <b>105,78</b> | <b>4,46</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>23,22%</b>        | <b>18,66%</b> | <b>23,60%</b> | <b>22,16%</b>                        | <b>27,51%</b> | <b>32,95%</b> | <b>26,08%</b> | <b>44,66%</b>  | <b>39,22%</b> | <b>22,2%</b>              | <b>42,13%</b> | <b>13,59%</b> | <b>23,33%</b> | <b>42,31%</b> | <b>37,2%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |                |               |                           |               |               |               |               |              |
| * 29 ОП   | <i>Салат из капусты с огурцом соевым</i>                              | 60              | 0,94                 | 2,106         | 2,661         | 33,37                                | 0,018         | 0,034         | 27,9          | 0,002          | 0,943         | 26,09                     | 19,04         | 0,224         | 0,014         | 9,00          | 0,367        |
| 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              | 0,96          | 14,00                     | 63,20         | 1,20          | 0,001         | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30              | 1,52                 | 0,160         | 9,840         | 46,880                               | 0,020         | 0,010         | 0,440         | 0,000          | 0,700         | 4,000                     | 13,000        | 0,008         | 0,001         | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>790</b>      | <b>28,87</b>         | <b>31,4</b>   | <b>109,6</b>  | <b>836,0</b>                         | <b>1,04</b>   | <b>0,94</b>   | <b>40,1</b>   | <b>1,06</b>    | <b>3,76</b>   | <b>135,9</b>              | <b>460,20</b> | <b>2,2</b>    | <b>0,023</b>  | <b>116</b>    | <b>6,25</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>37,49%</b>        | <b>39,70%</b> | <b>32,71%</b> | <b>35,57%</b>                        | <b>86,33%</b> | <b>67,29%</b> | <b>66,78%</b> | <b>151,57%</b> | <b>37,60%</b> | <b>12,4%</b>              | <b>41,84%</b> | <b>21,66%</b> | <b>23,00%</b> | <b>46,31%</b> | <b>52,1%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |                |               |                           |               |               |               |               |              |
| 341   | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)                            | 100             | 0,65                 | 0,30          | 8,95          | 41,1                                 | 0,033         | 0,03          | 38,25         | 0,033          | 1             | 25,0                      | 17,00         | 0,22          | 0,002         | 11,00         | 1,25         |
| 344   | Напиток из свежих фруктов   | 200             | 0,10                 |               | 15,7          | 63,20                                | 0,018         | 0,012         | 8,0           | 0,02           | 0,2           | 10,8                      | 1,7           | 0,1           | 0,001         | 5,8           | 1,60         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>300</b>      | <b>0,75</b>          | <b>0,3</b>    | <b>24,7</b>   | <b>104,3</b>                         | <b>0,05</b>   | <b>0,05</b>   | <b>46,3</b>   | <b>0,05</b>    | <b>1,2</b>    | <b>35,8</b>               | <b>18,7</b>   | <b>0,3</b>    | <b>0,003</b>  | <b>16,8</b>   | <b>2,85</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>0,97%</b>         | <b>0,38%</b>  | <b>7,36%</b>  | <b>4,44%</b>                         | <b>4,28%</b>  | <b>3,24%</b>  | <b>77,08%</b> | <b>7,62%</b>   | <b>12,00%</b> | <b>3,25%</b>              | <b>1,70%</b>  | <b>2,97%</b>  | <b>2,67%</b>  | <b>6,72%</b>  | <b>23,8%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |                 | <b>47,50</b>         | <b>46,4</b>   | <b>213,3</b>  | <b>1460,8</b>                        | <b>1,42</b>   | <b>1,45</b>   | <b>102</b>    | <b>1,43</b>    | <b>9</b>      | <b>416,3</b>              | <b>942,3</b>  | <b>3,8</b>    | <b>0,049</b>  | <b>238,35</b> | <b>13,66</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |                 | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>   | <b>335,0</b>  | <b>2350,0</b>                        | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>60</b>     | <b>0,70</b>    | <b>10</b>     | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>     | <b>0,1</b>    | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>61,69%</b>        | <b>58,7%</b>  | <b>63,7%</b>  | <b>62,2%</b>                         | <b>118,1%</b> | <b>103,5%</b> | <b>169,9%</b> | <b>204%</b>    | <b>88,8%</b>  | <b>37,8%</b>              | <b>85,7%</b>  | <b>38,2%</b>  | <b>49%</b>    | <b>95,3%</b>  | <b>113%</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

| №<br>ре-<br>ц.                                    | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |  |                 |                      |               |               |   |               |               |               |               |               |                           |                |               |               |                |              |
| 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         |
| 297/326   | Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013) | 70/20           | 8,74                 | 8,31          | 10,71         | 152,65                                    | 0,043         | 0,036         | 0,29          | 0,043         | 2,486         | 162,86                    | 171,43         | 2,27          | 0,017         | 15,69          | 1,43         |
| 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 пшеничный   | 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        |
| <b>Итого за Завтрак мясной</b>                    |  | <b>584</b>      | <b>17,13</b>         | <b>12,4</b>   | <b>85,3</b>   | <b>521,5</b>                              | <b>0,20</b>   | <b>0,11</b>   | <b>13,78</b>  | <b>0,093</b>  | <b>4,93</b>   | <b>205,5</b>              | <b>255,8</b>   | <b>3,11</b>   | <b>0,022</b>  | <b>38,4</b>    | <b>5,65</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 | <b>22,25%</b>        | <b>15,72%</b> | <b>25,46%</b> | <b>22,19%</b>                             | <b>16,64%</b> | <b>7,81%</b>  | <b>22,96%</b> | <b>13,29%</b> | <b>49,29%</b> | <b>18,7%</b>              | <b>23,25%</b>  | <b>31,09%</b> | <b>21,83%</b> | <b>15,36%</b>  | <b>47,1%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |  |                 |                      |               |               |   |               |               |               |               |               |                           |                |               |               |                |              |
| * 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         |
| 263   | Рагу из свинины  | 240             | 15,50                | 35,91         | 19,5          | 463,32                                    | 0,751         | 0,228         | 24,1          | 0,44          | 1,50          | 30,15                     | 209,42         | 2,02          | 0,036         | 49,30          | 2,35         |
| 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             | 0,96          | 14,00                     | 63,20          | 1,20          | 0,001         | 9,40           | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный   | 30              | 1,52                 | 0,160         | 9,840         | 46,880                                    | 0,020         | 0,010         | 0,440         | 0,000         | 0,700         | 4,000                     | 13,000         | 0,008         | 0,001         | 0,000          | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  | <b>770</b>      | <b>23,637</b>        | <b>44,756</b> | <b>82,475</b> | <b>827,252</b>                            | <b>1,069</b>  | <b>0,457</b>  | <b>54,504</b> | <b>0,488</b>  | <b>3,660</b>  | <b>142,290</b>            | <b>391,760</b> | <b>3,682</b>  | <b>0,041</b>  | <b>104,380</b> | <b>5,534</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 | <b>30,70%</b>        | <b>56,65%</b> | <b>24,62%</b> | <b>35,20%</b>                             | <b>89,12%</b> | <b>32,66%</b> | <b>90,84%</b> | <b>69,71%</b> | <b>36,60%</b> | <b>12,9%</b>              | <b>35,61%</b>  | <b>36,82%</b> | <b>41,00%</b> | <b>41,75%</b>  | <b>46,1%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |  |                 |                      |               |               |   |               |               |               |               |               |                           |                |               |               |                |              |
| 461   | Йогурт фруктовый   | 125             | 3,75                 | 3,50          | 15,00         | 106,50                                    | 0,06          | 0,12          | 1,62          | 0             | 0             | 84,0                      | 130,62         | 0,63          | 0,006         | 13,06          | 0,13         |
|   | Кондитерские изделия (печенье)   | 20              | 1,70                 | 2,26          | 13,8          | 82,34                                     | 0,02          | 0,01          | 0             | 0,00          | 0,2           | 8,2                       | 17,4           | 0             | 0             | 3,0            | 0,20         |
| 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         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | <b>345</b>      | <b>5,67</b>          | <b>5,76</b>   | <b>48,23</b>  | <b>267,44</b>                             | <b>0,09</b>   | <b>0,15</b>   | <b>26,82</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,40</b>   | <b>114,70</b>             | <b>155,72</b>  | <b>0,71</b>   | <b>0,01</b>   | <b>19,06</b>   | <b>0,98</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 | <b>7,36%</b>         | <b>7,29%</b>  | <b>14,40%</b> | <b>11,38%</b>                             | <b>7,50%</b>  | <b>10,71%</b> | <b>44,70%</b> | <b>0,00%</b>  | <b>4,00%</b>  | <b>10,43%</b>             | <b>14,16%</b>  | <b>7,10%</b>  | <b>7,00%</b>  | <b>7,62%</b>   | <b>8,2%</b>  |
| <b>Итого в день</b>                               |  |                 | <b>46,44</b>         | <b>62,9</b>   | <b>216,0</b>  | <b>1616,2</b>                             | <b>1,36</b>   | <b>0,72</b>   | <b>95,1</b>   | <b>0,58</b>   | <b>8,99</b>   | <b>462,5</b>              | <b>803,2</b>   | <b>7,50</b>   | <b>0,070</b>  | <b>161,84</b>  | <b>12,17</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |  |                 | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>   | <b>335,0</b>  | <b>2350,0</b>                             | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>60</b>     | <b>0,70</b>   | <b>10</b>     | <b>1100</b>               | <b>1100</b>    | <b>10</b>     | <b>0,1</b>    | <b>250</b>     | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |                 | <b>60,31%</b>        | <b>79,7%</b>  | <b>64,5%</b>  | <b>68,8%</b>                              | <b>113,3%</b> | <b>51,2%</b>  | <b>158,5%</b> | <b>83%</b>    | <b>90%</b>    | <b>42,0%</b>              | <b>73,0%</b>   | <b>75,0%</b>  | <b>70%</b>    | <b>64,7%</b>   | <b>101%</b>  |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(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           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |              |
| * ОП 131  | Зеленый горошек   | 20              | 4,60                 | 0,24          | 10,66         | 63,20                                | 0,16          | 0,04          | 0             | 0,00          | 1,82          | 23,0                      | 65,8          | 0,54          | 0,00          | 21,4          | 0,00         |
| 71  | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону) | 40              | 0,44                 | 0,08          | 1,52          | 8,56                                 | 0,027         | 0,032         | 9,73          | 0,36          | 1,88          | 24,4                      | 30,4          | 0,28          | 0,005         | 10,2          | 0,40         |
| 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                | 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         |
| 338   | Фрукт порционно: Банан 1 шт.***                         | 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        |              |
| 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  | Хлеб пшеничный  | 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        |
| <b>Итого за Завтрак молочный</b>                  |   | <b>600</b>      | <b>25,10</b>         | <b>26,6</b>   | <b>55,7</b>   | <b>562,9</b>                         | <b>0,2</b>    | <b>0,4</b>    | <b>29,8</b>   | <b>0,5</b>    | <b>5,298</b>  | <b>350,4</b>              | <b>432</b>    | <b>2,60</b>   | <b>0,076</b>  | <b>85,2</b>   | <b>3,33</b>  |
| % от суточной нормы                               |   |                 | <b>32,59%</b>        | <b>33,71%</b> | <b>16,63%</b> | <b>23,95%</b>                        | <b>18,22%</b> | <b>31,10%</b> | <b>49,64%</b> | <b>66,01%</b> | <b>52,98%</b> | <b>31,85%</b>             | <b>39,31%</b> | <b>25,99%</b> | <b>76,33%</b> | <b>34,06%</b> | <b>27,8%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |              |
| 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   | Капуста 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         |
| 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             | 0,96          | 14,00                     | 63,20         | 1,20          | 0,001         | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30              | 1,52                 | 0,160         | 9,840         | 46,880                               | 0,020         | 0,010         | 0,440         | 0,000         | 0,700         | 4,000                     | 13,000        | 0,008         | 0,001         | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>810</b>      | <b>35,11</b>         | <b>27,3</b>   | <b>96,7</b>   | <b>772,4</b>                         | <b>1,04</b>   | <b>0,43</b>   | <b>11,7</b>   | <b>0,06</b>   | <b>1,896</b>  | <b>178,77</b>             | <b>392,5</b>  | <b>7,7</b>    | <b>0,10</b>   | <b>93,0</b>   | <b>6,92</b>  |
| % от суточной нормы                               |   |                 | <b>45,59%</b>        | <b>34,49%</b> | <b>28,86%</b> | <b>32,87%</b>                        | <b>86,89%</b> | <b>30,38%</b> | <b>19,46%</b> | <b>8,56%</b>  | <b>18,96%</b> | <b>16,25%</b>             | <b>35,68%</b> | <b>77,41%</b> | <b>95,00%</b> | <b>37,18%</b> | <b>57,7%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |              |
| 403   | Оладьи с яблоками                                       | 120             | 7,78                 | 8,2           | 49,8          | 303,73                               | 0,11          | 0,12          | 1,17          | 0,06          | 1,2           | 86,55                     | 69,80         | 1,70          | 0,010         | 34,69         | 1,67         |
| 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         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>320</b>      | <b>8,00</b>          | <b>8,2</b>    | <b>74,2</b>   | <b>402,3</b>                         | <b>0,11</b>   | <b>0,12</b>   | <b>27,28</b>  | <b>0,06</b>   | <b>1,200</b>  | <b>109,15</b>             | <b>77,50</b>  | <b>1,70</b>   | <b>0,01</b>   | <b>37,69</b>  | <b>2,33</b>  |
| % от суточной нормы                               |   |                 | <b>0,10</b>          | <b>10,3%</b>  | <b>22,1%</b>  | <b>17,1%</b>                         | <b>9,2%</b>   | <b>8,6%</b>   | <b>45,5%</b>  | <b>8,6%</b>   | <b>12,0%</b>  | <b>9,9%</b>               | <b>7,0%</b>   | <b>17,0%</b>  | <b>10,0%</b>  | <b>15,1%</b>  | <b>19,4%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |                 | <b>68,20</b>         | <b>62,1</b>   | <b>226,6</b>  | <b>1737,6</b>                        | <b>1,37</b>   | <b>0,98</b>   | <b>68,7</b>   | <b>0,58</b>   | <b>8,39</b>   | <b>638,3</b>              | <b>902,5</b>  | <b>12,04</b>  | <b>0,181</b>  | <b>216,80</b> | <b>12,59</b> |
| 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                               |   |                 | <b>88,58%</b>        | <b>78,5%</b>  | <b>67,6%</b>  | <b>73,9%</b>                         | <b>114,3%</b> | <b>70,0%</b>  | <b>114,6%</b> | <b>83%</b>    | <b>83,9%</b>  | <b>58,0%</b>              | <b>82,0%</b>  | <b>120,4%</b> | <b>181%</b>   | <b>86,3%</b>  | <b>105%</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(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           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |                 |                      |              |              |                                      |               |               |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| 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         |
| 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  | Хлеб пшеничный  | 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        |
| <b>Итого за Завтрак молочный</b>                  |   | <b>560</b>      | <b>17,54</b>         | <b>22,6</b>  | <b>93,2</b>  | <b>646,2</b>                         | <b>0,25</b>   | <b>0,42</b>   | <b>15,38</b>  | <b>0,13</b>   | <b>2,59</b>  | <b>465,33</b>             | <b>416,93</b> | <b>1,94</b>  | <b>0,053</b> | <b>87,80</b>  | <b>4,17</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>22,77%</b>        | <b>28,6%</b> | <b>27,8%</b> | <b>27,5%</b>                         | <b>21,2%</b>  | <b>30,2%</b>  | <b>25,6%</b>  | <b>19,0%</b>  | <b>25,9%</b> | <b>42,3%</b>              | <b>37,9%</b>  | <b>19,4%</b> | <b>53,3%</b> | <b>35,1%</b>  | <b>34,8%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |                 |                      |              |              |                                      |               |               |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| * 29 ОП   | <i>Салат из капусты с огуцом соленным</i>                 | 60              | 0,94                 | 2,106        | 2,661        | 33,37                                | 0,018         | 0,034         | 27,9          | 0,002         | 0,943        | 26,09                     | 19,04         | 0,224        | 0,014        | 9,00          | 0,367        |
| 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          | 0,003        | 22,44         | 0,80         |
| 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             | 0             | 0,96         | 14,00                     | 63,20         | 1,20         | 0,001        | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30              | 1,52                 | 0,160        | 9,840        | 46,880                               | 0,020         | 0,010         | 0,440         | 0,000         | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>770</b>      | <b>26,11</b>         | <b>22,0</b>  | <b>99,5</b>  | <b>696,0</b>                         | <b>0,52</b>   | <b>1,62</b>   | <b>61,1</b>   | <b>6,06</b>   | <b>6,97</b>  | <b>169,3</b>              | <b>439,3</b>  | <b>6,37</b>  | <b>0,01</b>  | <b>77,9</b>   | <b>8,42</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>32,61%</b>        | <b>27,8%</b> | <b>29,7%</b> | <b>29,6%</b>                         | <b>43,7%</b>  | <b>116,0%</b> | <b>101,8%</b> | <b>865,2%</b> | <b>59,7%</b> | <b>14,5%</b>              | <b>39,9%</b>  | <b>63,7%</b> | <b>14,2%</b> | <b>31,1%</b>  | <b>70,2%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                 |                      |              |              |                                      |               |               |               |               |              |                           |               |              |              |               |              |
| 341   | Салат фруктовый с сахарной пудрой                         | 60              | 0,39                 | 0,18         | 5,37         | 24,66                                | 0,020         | 0,02          | 22,95         | 0,020         | 0,6          | 15,0                      | 10,20         | 0,13         | 0,001        | 6,60          | 0,75         |
| 406   | Пирожок с яблоком   | 100             | 5,20                 | 5,82         | 37,50        | 223,18                               | 0,06          | 0,02          | 0,9           | 0,01          | 0            | 21,4                      | 113,90        | 1,0          | 0            | 21,14         | 0,58         |
| 350   | Кисель фруктовый  | 200             |                      |              | 18,00        | 72,00                                |               |               | 0,9           |               |              | 0,35                      |               |              |              |               | 0,40         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>360</b>      | <b>5,59</b>          | <b>6,00</b>  | <b>60,87</b> | <b>319,84</b>                        | <b>0,08</b>   | <b>0,04</b>   | <b>24,75</b>  | <b>0,03</b>   | <b>0,60</b>  | <b>36,77</b>              | <b>124,10</b> | <b>1,13</b>  | <b>0,00</b>  | <b>27,74</b>  | <b>1,73</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>7,26%</b>         | <b>7,6%</b>  | <b>18,2%</b> | <b>13,6%</b>                         | <b>6,7%</b>   | <b>2,9%</b>   | <b>41,3%</b>  | <b>4,3%</b>   | <b>6,0%</b>  | <b>3,3%</b>               | <b>11,3%</b>  | <b>11,3%</b> | <b>1,0%</b>  | <b>11,1%</b>  | <b>14,4%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |                 | <b>48,24</b>         | <b>50,6</b>  | <b>253,5</b> | <b>1662,1</b>                        | <b>0,86</b>   | <b>2,09</b>   | <b>101,2</b>  | <b>6,22</b>   | <b>9,16</b>  | <b>661,4</b>              | <b>980,3</b>  | <b>9,44</b>  | <b>0,069</b> | <b>193,41</b> | <b>14,32</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |                 | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                        | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>60</b>     | <b>0,70</b>   | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>62,65%</b>        | <b>64,0%</b> | <b>75,7%</b> | <b>70,7%</b>                         | <b>71,6%</b>  | <b>149,1%</b> | <b>168,7%</b> | <b>889%</b>   | <b>91,6%</b> | <b>60,1%</b>              | <b>89,1%</b>  | <b>94,4%</b> | <b>69%</b>   | <b>77,4%</b>  | <b>119%</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

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             | 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            |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |               |
| * ОП 70   | Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец    | 40           | 0,32                 | 0,04          | 0,68          | 4,36                           | 0,008         | 0,008         | 2,00          | 0,002         | 0,04          | 9,20                      | 9,60          |               |               | 5,60          | 0,24          |
| 71  | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец            | 40           | 0,33                 | 0,04          | 1,13          | 6,23                           | 0,009         | 0,01          | 3             | 0,003         | 0,03          | 6,90                      | 12,60         | 0,064         | 0,001         | 4,20          | 0,18          |
| 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          |
| 237   | Эрсы рыбные рубленые с яйцом (открытые)               | 90           | 8,08                 | 10,69         | 9,33          | 165,8                          | 0,05          | 0,06          | 0,79          | 0,11          | 0,11          | 25,3                      | 53,0          | 0,2           | 0,009         | 7,26          | 0,23          |
| 175   | Каша "Дружба" с маслом сливочным                      | 150          | 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   | 200/1/4      | 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          |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 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         |
| <b>Итого за Завтрак мясной</b>                    |   | <b>544</b>   | <b>18,79</b>         | <b>22,75</b>  | <b>64,00</b>  | <b>535,91</b>                  | <b>0,23</b>   | <b>0,25</b>   | <b>10,76</b>  | <b>0,20</b>   | <b>1,24</b>   | <b>349,00</b>             | <b>376,20</b> | <b>1,11</b>   | <b>0,05</b>   | <b>78,80</b>  | <b>2,13</b>   |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>24,40%</b>        | <b>28,80%</b> | <b>19,10%</b> | <b>22,80%</b>                  | <b>19,06%</b> | <b>17,83%</b> | <b>17,94%</b> | <b>28,36%</b> | <b>12,36%</b> | <b>31,73%</b>             | <b>34,20%</b> | <b>11,11%</b> | <b>51,33%</b> | <b>31,52%</b> | <b>17,74%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |               |
| 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 | 200/1/10     | 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           | 14,88                | 14,64         | 0,17          | 191,97                         | 0,068         | 0,146         | 0,02          | 0,012         | 0,115         | 12,71                     | 120,11        | 0,929         | 0             | 15,55         | 1,14          |
| 139   | Капуста 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             | 0,96          | 14,00                     | 63,20         | 1,20          | 0,001         | 9,40          | 0,78          |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,160         | 9,840         | 46,880                         | 0,020         | 0,010         | 0,440         | 0,000         | 0,700         | 4,000                     | 13,000        | 0,008         | 0,001         | 0,000         | 0,220         |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>790</b>   | <b>30,43</b>         | <b>30,5</b>   | <b>84,4</b>   | <b>734,3</b>                   | <b>1,0</b>    | <b>0,5</b>    | <b>39,6</b>   | <b>1,6</b>    | <b>2,3</b>    | <b>184,5</b>              | <b>367,9</b>  | <b>5,7</b>    | <b>0,1</b>    | <b>85,8</b>   | <b>5,6</b>    |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>39,52%</b>        | <b>38,7%</b>  | <b>25,2%</b>  | <b>31,2%</b>                   | <b>85,8%</b>  | <b>37,8%</b>  | <b>65,9%</b>  | <b>228,1%</b> | <b>22,9%</b>  | <b>16,8%</b>              | <b>33,4%</b>  | <b>57,5%</b>  | <b>60,0%</b>  | <b>34,3%</b>  | <b>46,5%</b>  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |               |               |                           |               |               |               |               |               |
| 338   | Фрукт порционно: Банан 1 шт.***                       | 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        |               |
|   | Кондитерское изделие /Мармелад                        | 18           | 1,36                 | 1,81          | 11,04         | 65,89                          | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 1,0                       | 0,2           | 0             | 0             | 0,4           | 0,08          |
| 386   | Кисломолочный напиток / Ряженка                       | 200          | 5,80                 | 5,00          | 8,40          | 101,80                         | 0,040         | 0,260         | 0,60          | 0,04          | 0,001         | 248,00                    | 184,00        | 0,4           | 0,001         | 28,00         | 0,20          |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>318</b>   | <b>8,66</b>          | <b>7,3</b>    | <b>40,4</b>   | <b>262,2</b>                   | <b>0,08</b>   | <b>0,31</b>   | <b>11</b>     | <b>0,1</b>    | <b>0,4</b>    | <b>257,0</b>              | <b>212,2</b>  | <b>0,6</b>    | <b>0,00</b>   | <b>70,4</b>   | <b>0,28</b>   |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>11,25%</b>        | <b>9,3%</b>   | <b>12,1%</b>  | <b>11,2%</b>                   | <b>6,7%</b>   | <b>22,1%</b>  | <b>17,7%</b>  | <b>8,6%</b>   | <b>4,0%</b>   | <b>23,4%</b>              | <b>19,3%</b>  | <b>5,5%</b>   | <b>1,0%</b>   | <b>28,2%</b>  | <b>2,3%</b>   |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>57,88</b>         | <b>60,6</b>   | <b>188,9</b>  | <b>1532,4</b>                  | <b>1,34</b>   | <b>1,09</b>   | <b>60,9</b>   | <b>1,86</b>   | <b>3,92</b>   | <b>790,4</b>              | <b>956,3</b>  | <b>7,41</b>   | <b>0,112</b>  | <b>235,01</b> | <b>7,99</b>   |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>   | <b>335,0</b>  | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>   | <b>60</b>     | <b>0,70</b>   | <b>10</b>     | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>     | <b>0,1</b>    | <b>250</b>    | <b>12,00</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>75,17%</b>        | <b>76,7%</b>  | <b>56,4%</b>  | <b>65,2%</b>                   | <b>111,5%</b> | <b>77,8%</b>  | <b>101,5%</b> | <b>265%</b>   | <b>39,2%</b>  | <b>71,9%</b>              | <b>86,9%</b>  | <b>74,1%</b>  | <b>112%</b>   | <b>94,0%</b>  | <b>67%</b>    |



ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

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                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9            | 10            | 11           | 12           | 13                        | 14            | 15           | 16           | 17            | 18           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 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         |
|   | 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         |
| 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  | Хлеб пшеничный                                      | 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        |
| <b>Итого за Завтрак молочный</b>                  |   | <b>540</b>   | <b>19,36</b>         | <b>18,14</b> | <b>86,04</b> | <b>584,88</b>                  | <b>0,17</b>   | <b>0,45</b>  | <b>20,26</b>  | <b>0,25</b>  | <b>3,02</b>  | <b>231,65</b>             | <b>370,95</b> | <b>2,45</b>  | <b>0,01</b>  | <b>68,71</b>  | <b>4,71</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>25,14%</b>        | <b>23,0%</b> | <b>25,7%</b> | <b>24,9%</b>                   | <b>14,2%</b>  | <b>32,5%</b> | <b>33,8%</b>  | <b>35,9%</b> | <b>30,2%</b> | <b>21,1%</b>              | <b>33,7%</b>  | <b>24,5%</b> | <b>12,3%</b> | <b>27,5%</b>  | <b>39,3%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| * ОП 49   | 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 болокочанной 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        |
| 259   | Жаркое по-домашнему                                 | 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         |
| 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            | 0,96         | 14,00                     | 63,20         | 1,20         | 0,001        | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 1,52                 | 0,160        | 9,840        | 46,880                         | 0,020         | 0,010        | 0,440         | 0,000        | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>770</b>   | <b>25,70</b>         | <b>23,0</b>  | <b>96,6</b>  | <b>696,2</b>                   | <b>0,51</b>   | <b>0,44</b>  | <b>67,4</b>   | <b>0,19</b>  | <b>3,080</b> | <b>131,43</b>             | <b>423,1</b>  | <b>5,84</b>  | <b>0,01</b>  | <b>109,50</b> | <b>7,04</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>33,38%</b>        | <b>29,1%</b> | <b>28,8%</b> | <b>29,6%</b>                   | <b>42,8%</b>  | <b>31,4%</b> | <b>112,3%</b> | <b>26,9%</b> | <b>30,8%</b> | <b>11,9%</b>              | <b>38,5%</b>  | <b>58,4%</b> | <b>5,7%</b>  | <b>43,8%</b>  | <b>58,7%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 341   | Салат фруктовый с сахарной пудрой                   | 100          | 0,65                 | 0,30         | 8,95         | 41,10                          | 0,033         | 0,03         | 38,25         | 0,033        | 1            | 25,0                      | 17,00         | 0,22         | 0,002        | 11,00         | 1,25         |
|   | Кондитерские изделия (печенье)                      | 20           | 1,70                 | 2,26         | 13,8         | 82,34                          | 0,02          | 0,01         | 0             | 0,00         | 0,2          | 8,2                       | 17,4          | 0            | 0            | 3,0           | 0,20         |
| 385   | Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)               | 200          | 5,60                 | 6,40         | 9,40         | 117,6                          | 0,08          | 0,307        | 2,60          | 0,067        | 0,292        | 240,0                     | 180,0         | 0,80         | 0,018        | 28,00         | 0,12         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>320</b>   | <b>7,95</b>          | <b>9,0</b>   | <b>32,2</b>  | <b>241,0</b>                   | <b>0,1</b>    | <b>0,4</b>   | <b>40,9</b>   | <b>0,1</b>   | <b>1,5</b>   | <b>273,2</b>              | <b>214,4</b>  | <b>1,0</b>   | <b>0,020</b> | <b>42,0</b>   | <b>1,6</b>   |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>10,32%</b>        | <b>11,3%</b> | <b>9,6%</b>  | <b>10,3%</b>                   | <b>11,1%</b>  | <b>25,0%</b> | <b>68,1%</b>  | <b>14,3%</b> | <b>14,9%</b> | <b>24,8%</b>              | <b>19,5%</b>  | <b>10,2%</b> | <b>19,7%</b> | <b>16,8%</b>  | <b>13,1%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>53,01</b>         | <b>50,1</b>  | <b>214,8</b> | <b>1522,2</b>                  | <b>0,82</b>   | <b>1,24</b>  | <b>128,5</b>  | <b>0,54</b>  | <b>7,59</b>  | <b>636,3</b>              | <b>1008,5</b> | <b>9,30</b>  | <b>0,038</b> | <b>220,21</b> | <b>13,33</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b>  | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>68,85%</b>        | <b>63,4%</b> | <b>64,1%</b> | <b>64,8%</b>                   | <b>68,1%</b>  | <b>88,9%</b> | <b>214,1%</b> | <b>77%</b>   | <b>75,9%</b> | <b>57,8%</b>              | <b>91,7%</b>  | <b>93,0%</b> | <b>38%</b>   | <b>88,1%</b>  | <b>111%</b>  |

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

\*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| №<br>реп.   | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(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           |
| <b>Завтрак мясной</b>                             |   |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| * ОП 198  | Фасоль красная с растительным маслом                                      | 30              | 2,20                 | 4,3          | 12,3         | 96,70                                | 0,03          | 0,01         | 0,85          | 0,02         | 0,03         | 5,68                      | 38,4          | 0,04         | 0,001        | 4,2           | 0,37         |
| 71  | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)                   | 40              | 0,44                 | 0,08         | 1,52         | 8,56                                 | 0,027         | 0,032        | 9,73          | 0,36         | 1,88         | 24,4                      | 30,4          | 0,28         | 0,005        | 10,2          | 0,40         |
| 279   | Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | 80/20           | 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 / 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         |
| 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  | Хлеб пшеничный  | 40              | 2,03                 | 0,213        | 13,120       | 62,51                                | 0,027         | 0,013        | 0,587         | 0,000        | 0,933        | 5,333                     | 17,333        | 0,011        | 0,001        | 0,000         | 0,293        |
| <b>Итого за Завтрак мясной</b>                    |   | <b>630</b>      | <b>24,30</b>         | <b>21,7</b>  | <b>99,6</b>  | <b>691</b>                           | <b>0,40</b>   | <b>0,24</b>  | <b>72,23</b>  | <b>0,45</b>  | <b>4,67</b>  | <b>192,26</b>             | <b>433,85</b> | <b>4,26</b>  | <b>0,041</b> | <b>78,76</b>  | <b>4,06</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>31,55%</b>        | <b>27,5%</b> | <b>29,7%</b> | <b>29,4%</b>                         | <b>33,6%</b>  | <b>17,2%</b> | <b>120,4%</b> | <b>63,9%</b> | <b>46,7%</b> | <b>17,5%</b>              | <b>39,4%</b>  | <b>42,6%</b> | <b>40,8%</b> | <b>31,5%</b>  | <b>33,9%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 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         |
| 350   | Кисель фруктовый  | 200             |                      |              | 18,00        | 72,00                                |               |              | 0,9           |              |              | 0,35                      |               |              |              |               | 0,40         |
| ПР  | Хлеб ржано-пшеничный  | 40              | 2,64                 | 0,46         | 13,68        | 69,60                                | 0,08          | 0,04         | 0             | 0            | 0,96         | 14,00                     | 63,20         | 1,20         | 0,001        | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30              | 1,52                 | 0,160        | 9,840        | 46,880                               | 0,020         | 0,010        | 0,440         | 0,000        | 0,700        | 4,000                     | 13,000        | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>790</b>      | <b>32,11</b>         | <b>28,1</b>  | <b>79,7</b>  | <b>699,8</b>                         | <b>0,5</b>    | <b>0,4</b>   | <b>17,9</b>   | <b>0,2</b>   | <b>3,5</b>   | <b>232,1</b>              | <b>376,3</b>  | <b>3,3</b>   | <b>0,0</b>   | <b>89,4</b>   | <b>4,5</b>   |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>41,70%</b>        | <b>35,5%</b> | <b>23,8%</b> | <b>29,8%</b>                         | <b>41,0%</b>  | <b>29,6%</b> | <b>29,9%</b>  | <b>24,1%</b> | <b>34,5%</b> | <b>21,1%</b>              | <b>34,2%</b>  | <b>33,4%</b> | <b>15,5%</b> | <b>35,7%</b>  | <b>37,8%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                 |                      |              |              |                                      |               |              |               |              |              |                           |               |              |              |               |              |
| 401   | Оладьи "Домашние" со гущенным молоком                                     | 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         |
| 377   | Чай с лимоном   | 200/14          | 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         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>374</b>      | <b>11,16</b>         | <b>12,0</b>  | <b>72,5</b>  | <b>442,4</b>                         | <b>0,15</b>   | <b>0,16</b>  | <b>3,1</b>    | <b>0,1</b>   | <b>1,7</b>   | <b>85,3</b>               | <b>145,2</b>  | <b>1,3</b>   | <b>0,010</b> | <b>28,8</b>   | <b>1,27</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>14,49%</b>        | <b>15,1%</b> | <b>21,6%</b> | <b>18,8%</b>                         | <b>12,5%</b>  | <b>11,4%</b> | <b>5,1%</b>   | <b>15,7%</b> | <b>16,6%</b> | <b>7,8%</b>               | <b>13,2%</b>  | <b>13,2%</b> | <b>10,0%</b> | <b>11,5%</b>  | <b>10,6%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |                 | <b>67,57</b>         | <b>61,7</b>  | <b>251,8</b> | <b>1833,2</b>                        | <b>1,05</b>   | <b>0,82</b>  | <b>93,2</b>   | <b>0,73</b>  | <b>9,79</b>  | <b>509,7</b>              | <b>955,4</b>  | <b>8,92</b>  | <b>0,066</b> | <b>196,97</b> | <b>9,87</b>  |
| <b>суточная норма</b>                             |   |                 | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                        | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b>  | <b>10</b>    | <b>1100</b>               | <b>1100</b>   | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |                 | <b>87,75%</b>        | <b>78,1%</b> | <b>75,2%</b> | <b>78,0%</b>                         | <b>87,2%</b>  | <b>58,3%</b> | <b>155%</b>   | <b>104%</b>  | <b>98%</b>   | <b>46,3%</b>              | <b>86,9%</b>  | <b>89,2%</b> | <b>66%</b>   | <b>78,8%</b>  | <b>82%</b>   |

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

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           |
| <b>Завтрак молочный</b>                           |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |              |               |                           |              |              |              |               |              |
| 131   | Зеленый горошек   | 20           | 4,60                 | 0,24         | 10,7         | 63,2                           | 0,16          | 0,04         | 0             | 0,00         | 1,82          | 23,0                      | 65,8         | 0,64         | 0,00         | 21,4          | 0,00         |
| 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         |
| 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         |
| 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  | Хлеб пшеничный  | 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        |
| <b>Итого за Завтрак молочный</b>                  |   | <b>580</b>   | <b>28,16</b>         | <b>27</b>    | <b>54</b>    | <b>567,5</b>                   | <b>0,35</b>   | <b>0,41</b>  | <b>20,05</b>  | <b>0,10</b>  | <b>5,0</b>    | <b>357,0</b>              | <b>450,9</b> | <b>2,8</b>   | <b>0,07</b>  | <b>63,4</b>   | <b>5,14</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>36,57%</b>        | <b>33,8%</b> | <b>16,0%</b> | <b>24,1%</b>                   | <b>29,3%</b>  | <b>29,5%</b> | <b>33,4%</b>  | <b>14,9%</b> | <b>50,4%</b>  | <b>32,5%</b>              | <b>41,0%</b> | <b>28,4%</b> | <b>74,4%</b> | <b>25,3%</b>  | <b>42,8%</b> |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |              |               |                           |              |              |              |               |              |
| * 29 ОП   | Салат из капуст с огурцом соевым                          | 60           | 0,94                 | 2,106        | 2,661        | 33,37                          | 0,018         | 0,034        | 27,9          | 0,002        | 0,943         | 26,09                     | 19,04        | 0,224        | 0,014        | 9,00          | 0,367        |
| 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        | 69,5                           | 0,08          | 0,04         | 0             | 0            | 0,96          | 14,00                     | 63,20        | 1,20         | 0,001        | 9,40          | 0,78         |
| ПР  | Хлеб пшеничный  | 30           | 1,52                 | 0,160        | 9,840        | 46,880                         | 0,020         | 0,010        | 0,440         | 0,000        | 0,700         | 4,000                     | 13,000       | 0,008        | 0,001        | 0,000         | 0,220        |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   | <b>770</b>   | <b>35,65</b>         | <b>21,2</b>  | <b>112,0</b> | <b>780,9</b>                   | <b>0,5</b>    | <b>0,26</b>  | <b>24,5</b>   | <b>0,1</b>   | <b>5,7766</b> | <b>130,4</b>              | <b>442,8</b> | <b>3,5</b>   | <b>0,041</b> | <b>176,9</b>  | <b>6,37</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>46,29%</b>        | <b>26,8%</b> | <b>33,4%</b> | <b>33,2%</b>                   | <b>43,4%</b>  | <b>18,7%</b> | <b>40,8%</b>  | <b>7,4%</b>  | <b>57,8%</b>  | <b>11,9%</b>              | <b>40,3%</b> | <b>34,8%</b> | <b>41,4%</b> | <b>70,8%</b>  | <b>63,1%</b> |
| <b>Полдник</b>                                    |   |              |                      |              |              |                                |               |              |               |              |               |                           |              |              |              |               |              |
| 341   | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)                | 100          | 0,65                 | 0,30         | 8,95         | 41,1                           | 0,033         | 0,03         | 36,25         | 0,033        | 1             | 25,0                      | 17,00        | 0,22         | 0,002        | 11,00         | 1,25         |
| 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         |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | <b>300</b>   | <b>0,87</b>          | <b>0,3</b>   | <b>33,4</b>  | <b>139,7</b>                   | <b>0,0</b>    | <b>0,0</b>   | <b>64,4</b>   | <b>0,03</b>  | <b>1,00</b>   | <b>47,6</b>               | <b>24,7</b>  | <b>0,2</b>   | <b>0,002</b> | <b>14,0</b>   | <b>1,91</b>  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>1,13%</b>         | <b>0,4%</b>  | <b>10,0%</b> | <b>5,9%</b>                    | <b>2,8%</b>   | <b>2,4%</b>  | <b>107,3%</b> | <b>4,8%</b>  | <b>10,0%</b>  | <b>4,3%</b>               | <b>2,2%</b>  | <b>2,2%</b>  | <b>1,7%</b>  | <b>5,6%</b>   | <b>15,9%</b> |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | <b>64,67</b>         | <b>48,1</b>  | <b>199,0</b> | <b>1488,0</b>                  | <b>0,91</b>   | <b>0,71</b>  | <b>108,9</b>  | <b>0,19</b>  | <b>11,82</b>  | <b>535,0</b>              | <b>918,3</b> | <b>6,53</b>  | <b>0,117</b> | <b>254,24</b> | <b>13,42</b> |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | <b>77,00</b>         | <b>79,0</b>  | <b>335,0</b> | <b>2350,0</b>                  | <b>1,20</b>   | <b>1,40</b>  | <b>60</b>     | <b>0,70</b>  | <b>10</b>     | <b>1100</b>               | <b>1100</b>  | <b>10</b>    | <b>0,1</b>   | <b>250</b>    | <b>12,00</b> |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | <b>83,99%</b>        | <b>60,9%</b> | <b>59,4%</b> | <b>63,3%</b>                   | <b>75,5%</b>  | <b>50,6%</b> | <b>181,4%</b> | <b>27%</b>   | <b>118,2%</b> | <b>48,6%</b>              | <b>83,5%</b> | <b>65,3%</b> | <b>117%</b>  | <b>101,7%</b> | <b>112%</b>  |