

УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ «КОЧЕТОВСКАЯ СОШ»
ЗАХАРОВА Д.В.

09 ЯНВАРЯ 2023 ГОД



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Кочетовская средняя общеобразовательная школа»
Ивнянского района Белгородской области

2023 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

понедельник

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний

Неделя: 1

№ реп. по сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко	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
Итого за Завтрак молочный		560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76
% от суточной нормы			23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	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 Макароны изделия отварные с маслом)	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	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион)		794	31,51	20,81	106,98	741,2	0,55	0,49	26,83	0,33	5,17	193,92	505,85	5,67	0,049	105,80	6,37
% от суточной нормы			40,92%	26,3%	31,9%	31,5%	45,5%	35,1%	44,7%	46,7%	51,7%	17,6%	46,0%	56,7%	48,6%	42,3%	53,1%
Итого за Обед (осенний период)																	
Полдник																	
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	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,49
386	Кисломолочный напиток /	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
Итого за Полдник		335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94
% от суточной нормы			8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%
Итого в день		77,00	47,0	229,1	1563,2	0,97	1,08	79,31	0,59	7,80	910,18	1240,2	8,130	0,097	253,39	13,08	
суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы			72,54%	59,5%	68,4%	66,5%	81,1%	77,5%	132,2%	84%	78,0%	82,7%	112,7%	81,3%	96,6%	101,4%	109%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
* 209/	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	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	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	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
Итого за Завтрак мясной		520	25,88	31,6	71,2	672,4	0,31	0,33	5,37	0,12	1,03	202,08	399,45	3,740	0,058	73,6	3,35
% от суточной нормы			33,61%	40,0%	21,2%	28,6%	25,7%	23,5%	9,0%	16,9%	10,3%	18,4%	36,3%	37,4%	58,3%	29,4%	28,0%
*Итого за Завтрак (осенний период)																	
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
232	Рыба, запеченная с овощами	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	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-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион)		790	34,12	28,6	99,2	790,8	0,64	0,53	39,71	0,94	5,53	223,28	325,09	2,84	0,054	98,91	5,57
% от суточной нормы			44,31%	36,2%	29,6%	33,7%	53,1%	37,6%	66,2%	134,0%	55,3%	20,3%	29,6%	28,4%	54,3%	39,6%	46,5%
Полдник																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
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
Итого за Полдник		375	12,40	10,0	62,0	387,6	0,2	0,3	10,4	0,1	2,0	51,6	142,8	1,7	0,0	37,4	3,6
% от суточной нормы			16,10%	12,7%	18,5%	16,5%	13,3%	24,3%	17,3%	19,3%	20,0%	4,7%	13,0%	16,9%	12,0%	15,0%	30,2%
Итого в день		72,40	70,2	232,4	1850,8	1,10	1,19	55	1,19	9	477,0	867,34	8,3	0,125	209,90	12,55	
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			94,02%	88,9%	69,4%	78,8%	92,1%	85,3%	92,5%	170%	86%	43,4%	78,8%	82,7%	125%	84,0%	104,6%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя:

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
																		7
Завтрак молочный																		
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	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	
Итого за Завтрак молочный		490	17,88	14,7	79	520,4	0,33	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36	0,023	105,78	4,46	
% от суточной нормы			23,22%	18,66%	23,60%	22,15%	27,51%	32,95%	26,08%	44,66%	39,22%	22,2%	42,13%	13,59%	23,33%	42,31%	37,2%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29	Салат из капусты с	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	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	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	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	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	
Итого за Обед (полноценный рацион)		790	29,37	31,4	112,8	851,6	1,04	0,95	40,2	1,06	5,43333	137,3	464,53	2,2	0,023	116	6,33	
% от суточной нормы			38,15%	39,77%	33,68%	36,24%	86,89%	67,52%	67,02%	151,57%	54,33%	12,5%	42,23%	21,69%	23,33%	46,31%	52,7%	
Полдник																		
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	
Итого за Полдник		300	0,75	0,3	24,7	104,3	0,05	0,05	46,3	0,05	1,2	35,8	18,7	0,3	0,003	16,8	2,85	
% от суточной нормы			0,97%	0,38%	7,36%	4,44%	4,28%	3,24%	77,08%	7,62%	12,00%	3,25%	1,70%	2,97%	2,67%	6,72%	23,8%	
Итого в день		48,01	46,5	216,5	1476,4	1,42	1,45	102	1,43	11	417,6	946,6	3,8	0,049	238,35	13,63		
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			62,34%	58,8%	64,6%	62,8%	118,7%	103,7%	170,2%	204%	105,6%	38,0%	86,1%	38,2%	49%	95,3%	114%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя:

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с технологическими требованиями)	90	12,11	9,77	4,81	155,65	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,34	2,05	0,027	26,87	1,74
203	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
Итого за Завтрак мясной		584	20,50	13,8	79,9	525,6	0,22	0,28	9,16	0,235	2,46	112,0	250,7	2,89	0,032	52,6	6,06
% от суточной нормы			26,62%	17,44%	23,85%	22,37%	18,31%	20,02%	15,27%	33,57%	24,61%	10,2%	22,79%	28,90%	31,83%	21,03%	50,5%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.)	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	Гаспачоушник 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
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с технологическими требованиями)	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
312	картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион)		780	28,62	39,2	93	838,5	0,7	0,6	31,7	0,17	5,40	211	484,6	4,527	0,051	115,6	6,61
% от суточной нормы			37,17%	49,66%	27,68%	35,68%	57,30%	42,77%	52,87%	24,71%	54,01%	19,1%	44,05%	45,27%	51,33%	46,26%	55,1%
Полдник																	
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	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	гапачок из яблоч 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
Итого за Полдник		345	5,67	5,76	48,23	267,44	0,09	0,15	26,82	0,00	0,40	114,70	155,72	0,71	0,01	19,06	0,98
% от суточной нормы			7,36%	7,29%	14,40%	11,38%	7,50%	10,71%	44,70%	0,00%	4,00%	10,43%	14,16%	7,10%	7,00%	7,62%	8,2%
Итого в день		54,79	58,8	220,8	1631,5	1,00	1,03	67,7	0,41	8,26	437,2	891,0	8,13	0,090	187,29	13,65	
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			71,16%	74,4%	65,9%	69,4%	83,1%	73,5%	112,8%	58%	83%	39,7%	81,0%	81,3%	90%	74,9%	114%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя:

1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
																		7
Завтрак молочный																		
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	0,64	0,00	21,4	0,00	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	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	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 / Яблоко	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	
Итого за Завтрак молочный			600	24,00	26,5	44,5	512,8	0,2	0,4	29,8	0,5	5,098	358,4	415	2,48	0,078	52,2	5,53
% от суточной нормы				31,16%	33,59%	13,29%	21,82%	18,22%	28,95%	49,64%	66,01%	50,98%	32,58%	37,77%	24,79%	78,33%	20,86%	46,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70	
139	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	
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	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	
Итого за Обед (полноценный рацион)			810	34,71	27,2	95,1	764,1	1,04	0,43	9,6	0,08	3,609	209,10	385,7	7,8	0,10	89,3	7,87
% от суточной нормы				45,08%	34,43%	28,39%	32,52%	86,61%	30,62%	16,04%	11,13%	36,09%	19,01%	35,06%	78,11%	96,33%	35,70%	65,6%
Полдник																		
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	
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
Итого за Полдник			320	7,84	8,2	70,5	387,1	0,11	0,12	3,67	0,06	1,400	90,55	73,10	1,78	0,01	36,39	1,82
% от суточной нормы				0,10	10,4%	21,0%	16,5%	9,2%	8,6%	6,1%	8,6%	14,0%	8,2%	6,6%	17,8%	11,0%	14,6%	15,2%
Итого в день				66,55	61,9	210,1	1664,0	1,37	0,95	43,1	0,60	10,11	658,0	874,2	12,07	0,186	177,80	15,23
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				86,43%	78,4%	62,7%	70,8%	114,0%	68,1%	71,8%	86%	101,1%	59,8%	79,5%	120,7%	186%	71,1%	127%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий	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
Итого за Завтрак молочный		560	18,04	22,4	91,5	639,6	0,25	0,43	65,38	0,12	2,59	483,33	428,93	2,11	0,053	93,80	2,27
% от суточной нормы			23,42%	28,3%	27,3%	27,2%	21,2%	31,0%	109,0%	17,3%	25,9%	43,9%	39,0%	21,1%	53,3%	37,5%	18,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29	Салат из капусты с	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	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 тушенная 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	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	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рац		780	25,62	22,0	102,8	711,6	0,53	1,63	61,3	6,06	7,64333	160,6	443,6	6,37	0,01	77,9	8,49
% от суточной нормы			33,27%	27,9%	30,7%	30,3%	44,2%	116,3%	102,1%	865,2%	76,4%	14,6%	40,3%	63,7%	14,5%	31,1%	70,8%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной	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
345	быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник		360	5,65	6,02	63,60	331,18	0,08	0,04	26,35	0,03	0,80	40,42	127,40	1,21	0,00	29,44	1,48
% от суточной нормы			7,34%	7,6%	19,0%	14,1%	6,7%	2,9%	43,9%	4,3%	8,0%	3,7%	11,6%	12,1%	2,0%	11,8%	12,3%
Итого в день			49,30	50,4	257,8	1682,5	0,87	2,10	153,0	6,21	11,04	684,3	999,9	9,69	0,070	201,11	12,24
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			64,03%	63,8%	77,0%	71,6%	72,1%	150,1%	255,0%	887%	110,4%	62,2%	90,9%	96,9%	70%	80,4%	102%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
209/69	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,80	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	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	
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с рецептурой)	90	10,88	11,45	10,28	187,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60	
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	200/4	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	
Итого за Завтрак мясной			524	17,06	16,76	65,32	480,31	0,27	0,29	17,28	0,42	2,90	197,2	366,19	1,94	0,10	87,61	3,46
% от суточной нормы				22,15%	21,2%	19,5%	20,4%	22,7%	20,7%	28,8%	59,9%	29,0%	17,9%	33,3%	19,4%	96,3%	35,0%	28,8%
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990	
293	Птица, порционная запеченная	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86	
139	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-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	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	
Итого за Обед (полноценный рацион)			790	35,07	26,8	87,7	732,5	1,1	0,6	39,7	1,6	3,8	192,5	253,8	4,8	0,1	87,3	6,4
% от суточной нормы				45,54%	34,0%	26,2%	31,2%	88,2%	39,8%	66,2%	226,4%	38,4%	17,5%	23,1%	48,2%	60,3%	34,9%	53,1%
Полдник																		
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000		
	кондитерское изделие	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	Молочный напиток / Молоко	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	
Итого за Полдник			318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28
% от суточной нормы				11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%
Итого в день			60,78	50,9	193,5	1475,0	1,41	1,16	67,6	2,06	7,14	646,7	832,1	7,31	0,158	245,35	10,11	
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
% от суточной нормы				78,94%	64,4%	57,7%	62,8%	117,6%	82,6%	112,6%	295%	71,4%	58,8%	75,6%	73,1%	158%	98,1%	84%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	молоко стуженное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
389	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 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
Итого за Завтрак молочный		540	20,16	18,19	91,73	611,29	0,19	0,46	11,06	0,24	2,97	243,40	380,71	2,47	0,01	75,31	4,66
% от суточной нормы			26,18%	23,0%	27,4%	26,0%	15,8%	33,2%	18,4%	33,7%	29,7%	22,1%	34,6%	24,7%	12,3%	30,1%	38,9%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 49	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел.	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
108	Суп картофельный с	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
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рац		780	25,31	23,0	95,0	688,0	0,51	0,44	65,3	0,21	4,793	161,76	416,2	5,91	0,01	105,80	8,00
% от суточной нормы			32,87%	29,1%	28,4%	29,3%	42,6%	31,7%	108,8%	29,4%	47,9%	14,7%	37,8%	59,1%	7,0%	42,3%	66,6%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной	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
####	Молоко кипяченое (по ГОСТ	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
Итого за Полдник		320	7,95	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	1,0	0,020	42,0	1,6
% от суточной нормы			10,32%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	10,2%	19,7%	16,8%	13,1%
Итого в день			53,42	50,1	218,9	1540,3	0,83	1,26	117,2	0,54	9,26	678,4	1011,3	9,40	0,039	223,11	14,23
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			69,37%	63,4%	65,3%	65,5%	69,5%	89,9%	195,3%	77%	92,6%	61,7%	91,9%	94,0%	39%	89,2%	119%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школа

		Неделя: 2					Сезон: осенне-весенний Возраст: 7-11 лет											
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
* 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 / 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	
279	Гёфтели "Детские" под овощным соусом (в соусе)	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	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
338	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
ПР	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	
Итого за Завтрак мясной		630	23,69	21,9	100,9	695	0,39	0,21	15,50	0,10	2,82	156,76	404,09	3,87	0,037	66,76	5,74	
% от суточной нормы			30,77%	27,7%	30,1%	29,6%	32,1%	15,0%	25,8%	14,6%	28,2%	14,3%	36,7%	38,7%	36,8%	26,7%	47,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы с сыром и Ши из свежей капусты с фрикаделькой из птицы	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	Гренок, запеченная под соусом	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	Картофельное пюре с маслом сливочным	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	Компот из быстрозамороженных ягод	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
345	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
Итого за Обед (полноценный рацион)		790	32,68	28,1	85,7	726,8	0,5	0,4	19,7	0,2	5,3	237,1	383,9	3,4	0,0	91,1	4,4	
% от суточной нормы			42,44%	35,6%	25,6%	30,9%	41,6%	29,9%	32,8%	24,1%	53,3%	21,6%	34,9%	34,3%	16,9%	36,4%	36,4%	
Полдник																		
401	Оладьи "Домашние" со	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//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
Итого за Полдник		374	11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27	
% от суточной нормы			14,49%	15,1%	21,6%	18,8%	12,5%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%	
Итого в день		67,53	62,0	259,2	1864,5	1,03	0,79	38,2	0,38	9,81	479,2	933,3	8,62	0,064	186,67	11,38		
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			87,70%	78,4%	77,4%	79,3%	86,2%	56,2%	64%	54%	98%	43,6%	84,8%	86,2%	64%	74,7%	95%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

Неделя: пятница
Z

Сезон: осенне-весенний
Возраст: /-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
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	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	Сливки натуральные 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 / Апельсин	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
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
Итого за Завтрак молочный		580	28,66	26	52	560,9	0,35	0,42	70,05	0,09	5,0	375,0	462,9	3,0	0,07	69,4	3,24
% от суточной нормы			37,22%	33,5%	15,5%	23,9%	29,3%	30,2%	116,7%	13,2%	50,4%	34,1%	42,1%	30,1%	74,4%	27,7%	27,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29	Салат из капусты с	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	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	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
205	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	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
Итого за Обед (полноценный рацион)		780	36,15	21,2	115,3	796,5	0,5	0,27	24,6	0,1	7,44993	131,7	447,1	3,5	0,042	176,9	6,44
% от суточной нормы			46,95%	26,8%	34,4%	33,9%	44,0%	19,0%	41,0%	7,4%	74,5%	12,0%	40,6%	34,8%	41,7%	70,8%	53,7%
Полдник																	
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
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Полдник		300	0,87	0,3	33,4	139,7	0,0	0,0	64,4	0,03	1,00	47,6	24,7	0,2	0,002	14,0	1,91
% от суточной нормы			1,13%	0,4%	10,0%	5,9%	2,8%	2,4%	107,3%	4,8%	10,0%	4,3%	2,2%	2,2%	1,7%	5,6%	15,9%
Итого в день		65,68	48,0	200,6	1497,0	0,91	0,72	159,0	0,18	13,49	554,3	934,7	6,71	0,118	260,24	11,59	
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			85,30%	60,8%	59,9%	63,7%	76,1%	51,6%	265,0%	25%	134,9%	50,4%	85,0%	67,1%	118%	104,1%	97%