

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Белозоровская ООШ»

В. И. Ржевский  
«07» ноября 2023г



***ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ  
рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием  
обучающихся***

***Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Белозоровская основная общеобразовательная школа»***

Ковалево

2023 г

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 7 – 11 лет – первый день

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>		понеделник					<b>Сезон:</b>		осенне-весенний								
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период		<b>Неделя:</b>		1		<b>Возраст:</b>		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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
338	Фрукт порционно / в ассортименте	150	0,40	0,40	9,80	42,0	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%	50	4,64	6,80	0,02	79,8	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	225,2	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Дополнительно</b>	Молоко пастеризован	200	5,6	6,4	9,4	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>820</b>	<b>18,8</b>	<b>21,0</b>	<b>83,8</b>	<b>638,8</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>13,92</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>445,18</b>	<b>537,78</b>	<b>1,84</b>	<b>0,059</b>	<b>106,49</b>	<b>5,43</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,4%</b>	<b>26,6%</b>	<b>25,0%</b>	<b>24,6%</b>	<b>30,7%</b>	<b>21,1%</b>	<b>23,2%</b>	<b>26,6%</b>	<b>14,0%</b>	<b>40,5%</b>	<b>48,9%</b>	<b>18,4%</b>	<b>59,0%</b>	<b>42,6%</b>	<b>45,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)	60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
29	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	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	200/10	4,84	3,10	16,90	114,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – первый день

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b>																		
<b>Рацион: Школа</b>		понедельник					<b>Сезон:</b>		осенне-весенний									
		<b>Неделя:</b>					1		<b>Возраст:</b>		12-18 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	Са	Р	ZN	I	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 / в ассортименте	100	0,4	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 твердый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	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	250	10,75	16,00	47,8	378,0	0,28	0,28	1,63	0,10	0	178,23	222,38	0	0,001	82,11	1,91	
382	Какао с молоком йодированным	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,0	0,44	
<b>Дополнительно</b>	Молоко пастериз	200	5,6	6,4	9,4	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак молочный</b>	<b>810</b>	<b>22,9</b>	<b>27,1</b>	<b>94,8</b>	<b>769,6</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>14,25</b>	<b>0,21</b>	<b>1,40</b>	<b>480,83</b>	<b>537,78</b>	<b>1,84</b>	<b>0,059</b>	<b>122,91</b>	<b>5,81</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,5%</b>	<b>29,4%</b>	<b>24,8%</b>	<b>26,1%</b>	<b>30,2%</b>	<b>23,2%</b>	<b>20,4%</b>	<b>22,9%</b>	<b>11,7%</b>	<b>40,1%</b>	<b>44,8%</b>	<b>13,1%</b>	<b>59,3%</b>	<b>41,0%</b>	<b>32,3%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная клюквой)	100	1,000	6,167	6,333	84,833	0,017	0,067	22,667	0,167	0,833	36,33	26,000	0,500	0	16,833	1,167	
29	Салат из	100	1,50	5,17	9,33	89,8	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	

	белокачанной капусты морковью																
102	Суп картофельный горохом фрикаделькой птицы "Детские" (рецептура соответствии ГОСТ 55790-2013)	250/10	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9	0,001	0,257	54,13	183,2	1,157	0,013	49,63	1,03
268 ГОСТ	Палочки мясные "Детские" запеченные (рецептура соответствии ГОСТ Р 55366)	100	16,8	13,6	6,7	216,2	0,09	0,29	0,94	0,25	0,025	92,2	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,4	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		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	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>909</b>	<b>35,8</b>	<b>27,5</b>	<b>120,2</b>	<b>872,0</b>	<b>0,67</b>	<b>0,59</b>	<b>39,1</b>	<b>0,41</b>	<b>5,442</b>	<b>235,2 9</b>	<b>587,16</b>	<b>6,50</b>	<b>0,06</b>	<b>129,2 6</b>	<b>7,34</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,8 %</b>	<b>29,9 %</b>	<b>31,4 %</b>	<b>32,1%</b>	<b>47,5 %</b>	<b>36,9 %</b>	<b>55,9%</b>	<b>45,0 %</b>	<b>45,4 %</b>	<b>19,6 %</b>	<b>48,9%</b>	<b>46,4 %</b>	<b>56,0%</b>	<b>43,1 %</b>	<b>40,8 %</b>
-																	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – второй день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																	
Рацион: Школа			Неделя:			вторник			Сезон:			осенне-весенний					
			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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 209/62 ОП	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
ГОСТ	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
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>26,9</b>	<b>31,7</b>	<b>77,7</b>	<b>703,7</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>5,66</b>	<b>0,12</b>	<b>0,80</b>	<b>204,75</b>	<b>408,12</b>	<b>3,737</b>	<b>0,060</b>	<b>73,6</b>	<b>3,50</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,9%</b>	<b>40,1%</b>	<b>23,2%</b>	<b>29,9%</b>	<b>26,8%</b>	<b>23,2%</b>	<b>9,4%</b>	<b>16,9%</b>	<b>8,0%</b>	<b>18,6%</b>	<b>37,1%</b>	<b>37,4%</b>	<b>60,0%</b>	<b>29,4%</b>	<b>29,2%</b>
<i>*Итого за Завтрак (осенний период)</i>																	
<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
99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	200/10	4,98	7,7	9,5	127,0	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88
232	Рыба, запеченная с	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

	овощами и сыром																
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	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			0,2			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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>31,7</b>	<b>29,3</b>	<b>86,6</b>	<b>736,9</b>	<b>0,65</b>	<b>0,53</b>	<b>43,21</b>	<b>0,24</b>	<b>7,00</b>	<b>209,55</b>	<b>316,36</b>	<b>2,94</b>	<b>0,063</b>	<b>103,11</b>	<b>5,39</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,2%</b>	<b>37,1%</b>	<b>25,9%</b>	<b>31,4%</b>	<b>54,2%</b>	<b>38,1%</b>	<b>72,0%</b>	<b>34,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>19,1%</b>	<b>28,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>63,0%</b>	<b>41,2%</b>	<b>44,9%</b>
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 12 – 18 лет – второй день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																	
Рацион: Школа			вторник			Сезон:			осенне-весенний								
			Неделя:			1			Возраст:			12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 209/62 ОП	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
ГОСТ	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
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
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>560</b>	<b>29,5</b>	<b>35,3</b>	<b>85,5</b>	<b>778,2</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>5,72</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>213,79</b>	<b>446,23</b>	<b>4,022</b>	<b>0,065</b>	<b>82,2</b>	<b>3,86</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,8 %</b>	<b>38,4 %</b>	<b>22,3 %</b>	<b>28,6 %</b>	<b>25,0 %</b>	<b>21,5 %</b>	<b>8,2 %</b>	<b>14,6 %</b>	<b>6,7 %</b>	<b>17,8 %</b>	<b>37,2 %</b>	<b>28,7 %</b>	<b>65,2 %</b>	<b>27,4 %</b>	<b>21,4 %</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40



99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	250/15	6,23	9,6	11,83	158,6	0,250	0,225	10,49	0,150	2,50	27,88	89,35	0,250	0,013	23,39	1,100
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	86,11	41,76	0,8	0,004	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>36,2</b>	<b>35,9</b>	<b>97,1</b>	<b>855,8</b>	<b>0,76</b>	<b>0,63</b>	<b>54,59</b>	<b>0,29</b>	<b>7,87</b>	<b>249,99</b>	<b>375,05</b>	<b>3,33</b>	<b>0,037</b>	<b>125,87</b>	<b>6,50</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,2%</b>	<b>39,0%</b>	<b>25,3%</b>	<b>31,5%</b>	<b>54,2%</b>	<b>39,6%</b>	<b>78,0%</b>	<b>32,7%</b>	<b>65,6%</b>	<b>20,8%</b>	<b>31,3%</b>	<b>23,8%</b>	<b>36,9%</b>	<b>42,0%</b>	<b>36,1%</b>
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – третий день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа		среда					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	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
0,11	Повидло фруктовое	50	0,1	0	14,3	57,7	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	14,92	14,38	31,51	315,1	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	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14,00	63,20	0,013	0,004	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>490</b>	<b>18,5</b>	<b>15,1</b>	<b>80</b>	<b>528,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>15,20</b>	<b>0,31</b>	<b>3,922</b>	<b>253,18</b>	<b>509,28</b>	<b>1,36</b>	<b>0,026</b>	<b>124,58</b>	<b>5,77</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,06%</b>	<b>19,07%</b>	<b>23,79%</b>	<b>22,49%</b>	<b>36,40%</b>	<b>32,95%</b>	<b>25,33%</b>	<b>44,66%</b>	<b>39,22%</b>	<b>23,0%</b>	<b>46,30%</b>	<b>13,61%</b>	<b>26,00%</b>	<b>49,83%</b>	<b>48,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,6	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
82 ГОСТ	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,8	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	513,6	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	113,6	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	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>750</b>	<b>28,9</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>5,2</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>52,00%</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>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – третий день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа				среда				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		1				Возраст:		12-18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
59	Салат из моркови яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	0,02	4,38	0,02	2,49	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07
0.11	Повидло фруктов	20	0,1	0	14,3	57,6	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,8	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>17,7</b>	<b>89</b>	<b>599,9</b>	<b>0,50</b>	<b>0,53</b>	<b>17,11</b>	<b>0,35</b>	<b>5,16</b>	<b>300,89</b>	<b>596,04</b>	<b>1,36</b>	<b>0,035</b>	<b>141,15</b>	<b>6,64</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,98%</b>	<b>19,21%</b>	<b>23,14%</b>	<b>22,05%</b>	<b>35,95%</b>	<b>33,33%</b>	<b>24,45%</b>	<b>38,90%</b>	<b>42,99%</b>	<b>25,1%</b>	<b>49,67%</b>	<b>9,72%</b>	<b>35,00%</b>	<b>47,05%</b>	<b>36,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из свежих помидоров и огурцов растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
82 ГОСТ	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из	250/20	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32

	мяса "Детская" (рецептура в соответствии с ГОСТ 55366-2013)																
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	114	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>33,3</b>	<b>37,7</b>	<b>121,2</b>	<b>957,7</b>	<b>1,23</b>	<b>1,11</b>	<b>53,7</b>	<b>0,55</b>	<b>6,257</b>	<b>173,1</b>	<b>545,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,026</b>	<b>145</b>	<b>7,34</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,04</b> %	<b>41,03</b> %	<b>31,64</b> %	<b>35,21%</b>	<b>87,57</b> %	<b>69,67</b> %	<b>76,71</b> %	<b>60,84</b> %	<b>52,14</b> %	<b>14,43</b> %	<b>45,42</b> %	<b>18,09</b> %	<b>26,33</b> %	<b>48,18</b> %	<b>40,8</b> %

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – четвертый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																	
Рацион: Школа						четверг			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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно / в ассортименте	150	0,4	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 ГОСТ	Крокеты «Детские» запечённые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	12,11	9,77	4,81	155,6	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,34	2,05	0,027	26,87	1,74
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,6	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/8	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>544</b>	<b>21,3</b>	<b>15,0</b>	<b>76,5</b>	<b>525,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>9,46</b>	<b>0,235</b>	<b>2,23</b>	<b>114,7</b>	<b>259,3</b>	<b>2,89</b>	<b>0,034</b>	<b>52,6</b>	<b>6,21</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,71%</b>	<b>18,95%</b>	<b>22,82%</b>	<b>22,38%</b>	<b>19,42%</b>	<b>19,79%</b>	<b>15,76%</b>	<b>33,57%</b>	<b>22,28%</b>	<b>10,4%</b>	<b>23,58%</b>	<b>28,87%</b>	<b>33,50%</b>	<b>21,03%</b>	<b>51,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27		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	60	0,9	3,1	5,6	52,5	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	2,1	4,9	13,6	107,0	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в	90	16,7	23,3	4,3	293,4	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17

	соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)																
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	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			0,2			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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>27,3</b>	<b>39,0</b>	<b>94</b>	<b>833,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>52,4</b>	<b>0,17</b>	<b>5,17</b>	<b>218</b>	<b>469,9</b>	<b>4,495</b>	<b>0,051</b>	<b>110,6</b>	<b>6,48</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,50</b> %	<b>49,34</b> %	<b>27,96</b> %	<b>35,46</b> %	<b>55,08</b> %	<b>41,10</b> %	<b>87,26</b> %	<b>24,71</b> %	<b>51,68</b> %	<b>19,8</b> %	<b>42,72</b> %	<b>44,95</b> %	<b>51,00</b> %	<b>44,26</b> %	<b>54,0</b> %

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – четвертый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																	
Рацион: Школа						четверг			Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:			1			Возраст:			12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно / в ассортименте	100	0,40	0,30	10,30	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 ГОСТ	Крокеты "Детские" запеченные (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366)	100	13,46	10,86	5,34	172,9	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
309	Макаронный изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86
377,00	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>624</b>	<b>23,8</b>	<b>17,0</b>	<b>82,3</b>	<b>576,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>9,53</b>	<b>0,241</b>	<b>2,48</b>	<b>124,7</b>	<b>287,1</b>	<b>3,27</b>	<b>0,037</b>	<b>57,3</b>	<b>6,40</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,4%</b>	<b>18,4%</b>	<b>21,5%</b>	<b>21,2%</b>	<b>18,4%</b>	<b>19,1%</b>	<b>13,6%</b>	<b>26,8%</b>	<b>20,7%</b>	<b>10,4%</b>	<b>23,9%</b>	<b>23,4%</b>	<b>36,8%</b>	<b>19,1%</b>	<b>35,6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78		0,05	0,05	20,67	0,00	2,50	32,8	33,9	0,50	0,00	16,63	0,57
56	Салат из свежей капусты	100	1,5	5,2	9,3	87,5	0,167	0,1667	20,5	0,033	0,833	99,8	52,2	0,705	0,005	27,2	1,17
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,6	6,1	17,0	133,7	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский"	100	18,5	25,9	4,8	326,0	0,23	0,263	0,5	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41



	(рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366)																
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>31,0</b>	<b>46,3</b>	<b>106</b>	<b>960,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>69,0</b>	<b>0,21</b>	<b>5,81</b>	<b>277</b>	<b>546,8</b>	<b>5,121</b>	<b>0,058</b>	<b>136,5</b>	<b>7,62</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,4%</b>	<b>50,3%</b>	<b>27,6%</b>	<b>35,3%</b>	<b>57,6%</b>	<b>44,3%</b>	<b>98,6%</b>	<b>23,8%</b>	<b>48,4%</b>	<b>23,1%</b>	<b>45,6%</b>	<b>36,6%</b>	<b>58,2%</b>	<b>45,5%</b>	<b>42,3%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – пятый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																		
Рацион: Школа						пятница			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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
131	Зеленый горошек	40	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	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,43	0,08	1,76	9,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30	
15	Сыр твердых сортов порционно	50	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	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 / в ассортименте	150	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>600</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>45,3</b>	<b>515,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>26,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,608333</b>	<b>316,9</b>	<b>429</b>	<b>2,21</b>	<b>0,049</b>	<b>66,7</b>	<b>6,68</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,43 %</b>	<b>31,08 %</b>	<b>13,54 %</b>	<b>21,95 %</b>	<b>27,53 %</b>	<b>27,67 %</b>	<b>44,78 %</b>	<b>53,73 %</b>	<b>46,08 %</b>	<b>28,81 %</b>	<b>38,97 %</b>	<b>22,11 %</b>	<b>49,00 %</b>	<b>26,66 %</b>	<b>55,7 %</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	274,73	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57	

268 Гост	Котлета "Куриная"	90	13,7	5,2	9,1	136,1	0,081	0,07	0,22	0,000 9	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	95,07	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	0,1	0,1	15,4	58,9	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	66,2	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>740</b>	<b>34,2</b>	<b>27,2</b>	<b>91,8</b>	<b>725,6</b>	<b>1,03</b>	<b>0,43</b>	<b>9,5</b>	<b>0,08</b>	<b>3,376</b>	<b>207,7 7</b>	<b>381,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,10</b>	<b>89,3</b>	<b>7,80</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,42 %</b>	<b>34,37 %</b>	<b>27,41 %</b>	<b>30,87 %</b>	<b>86,06 %</b>	<b>30,38 %</b>	<b>15,79 %</b>	<b>11,13 %</b>	<b>33,76 %</b>	<b>18,89 %</b>	<b>34,67 %</b>	<b>78,08 %</b>	<b>96,00 %</b>	<b>35,70 %</b>	<b>65,0 %</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – пятый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																	
Рацион: Школа			пятница			Сезон:			осенне- весенний								
Неделя:			1			Возраст:			12-18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<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
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,53	0,13	2,93	15,1	0,03	0,040	12,2	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,007	12,8	0,50
15	Сыр твердых сортов порционно	20	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	318,7	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
338	Фрукт порционно / в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>860</b>	<b>27,6</b>	<b>29,4</b>	<b>47,8</b>	<b>647,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>31,8</b>	<b>0,6</b>	<b>6,0333</b>	<b>362,0</b>	<b>506</b>	<b>2,69</b>	<b>0,059</b>	<b>77,1</b>	<b>7,26</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,7 %</b>	<b>31,9 %</b>	<b>12,5 %</b>	<b>21,6 %</b>	<b>26,6 %</b>	<b>29,4 %</b>	<b>45,5 %</b>	<b>62,8 %</b>	<b>50,3 %</b>	<b>30,2 %</b>	<b>42,2 %</b>	<b>19,2 %</b>	<b>59,2 %</b>	<b>25,7 %</b>	<b>40,3 %</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	15,40	33,10	320,73	0,21	0,15	0,34	0,03	0,06	42,66	161,00	1,88	0,03	24,60	0,49
268 Гост	Котлета "Куриная" (рецептура в	100	15,2	5,8	10,2	151,3	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89

	соответствии с ГОСТ 55790-2013)																
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	114,08	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	4,26
345	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	62,7	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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>38,8</b>	<b>32,8</b>	<b>103,6</b>	<b>851,0</b>	<b>1,20</b>	<b>0,49</b>	<b>13,3</b>	<b>0,10</b>	<b>3,451</b>	<b>249,70</b>	<b>445,5</b>	<b>8,6</b>	<b>0,11</b>	<b>109,3</b>	<b>10,64</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43,1%</b>	<b>35,7%</b>	<b>27,1%</b>	<b>31,3%</b>	<b>85,5%</b>	<b>30,8%</b>	<b>19,0%</b>	<b>10,6%</b>	<b>28,8%</b>	<b>20,8%</b>	<b>37,1%</b>	<b>61,2%</b>	<b>106,7%</b>	<b>36,4%</b>	<b>59,1%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – шестой день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)																	
Рацион: Школа		понедельник					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя:			2				Возраст:		7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
341	Фрукт порционно / в ассортименте	200	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
401	Оладьи "Домашние" со сметаной	150/50	10,9	11,9	57,3	365,6	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>960</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>100,8</b>	<b>723,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>64,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>492,00</b>	<b>474,80</b>	<b>2,11</b>	<b>0,065</b>	<b>112,60</b>	<b>3,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>30,1%</b>	<b>28,2%</b>	<b>30,1%</b>	<b>31,0%</b>	<b>108,2%</b>	<b>17,3%</b>	<b>25,9%</b>	<b>44,7%</b>	<b>43,2%</b>	<b>21,1%</b>	<b>65,0%</b>	<b>45,0%</b>	<b>29,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат из со огурцов	60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60,00	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	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,9	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
261	Птица порц (бедро куриное) запеченое	150	13,7	5,2	9,1	136,1	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
203	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	95,07	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
345	Компот из св фруктов	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-	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

	пшеничный																
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>744</b>	<b>24,8</b>	<b>23,1</b>	<b>90,8</b>	<b>669,9</b>	<b>0,52</b>	<b>1,60</b>	<b>38,4</b>	<b>6,08</b>	<b>7,41</b>	<b>140,8</b>	<b>434,9</b>	<b>5,60</b>	<b>0,01</b>	<b>76,6</b>	<b>7,92</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,17</b> <b>%</b>	<b>29,2</b> <b>%</b>	<b>27,1</b> <b>%</b>	<b>28,5%</b>	<b>43,0</b> <b>%</b>	<b>114,3</b> <b>%</b>	<b>64,0%</b>	<b>868,6</b> <b>%</b>	<b>74,1%</b>	<b>12,8</b> <b>%</b>	<b>39,5</b> <b>%</b>	<b>56,0</b> <b>%</b>	<b>14,2</b> <b>%</b>	<b>30,6</b> <b>%</b>	<b>66,0</b> <b>%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – шестой день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)																	
Рацион: Школа			понеделник			Сезон:			осенне-весенний								
Неделя:			2			Возраст:			12-18 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
341	Фрукт порционно / в ассортименте	200	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
401	Оладьи "Домашние" со сметаной	150/50	10,9	11,9	57,3	365,6	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>100,8</b>	<b>683,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>64,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>492,00</b>	<b>474,80</b>	<b>2,11</b>	<b>0,065</b>	<b>112,60</b>	<b>3,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>20,3%</b>	<b>25,3%</b>	<b>26,3%</b>	<b>25,1%</b>	<b>25,8%</b>	<b>27,1%</b>	<b>92,7%</b>	<b>13,4%</b>	<b>21,6%</b>	<b>41,0%</b>	<b>39,6%</b>	<b>15,1%</b>	<b>65,0%</b>	<b>37,5%</b>	<b>19,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат из сол огурцов	60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
84	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,9	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
261	Птица порц (бедро куриное) запеченое	150	13,7	5,2	9,1	136,1	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
203	Капуста тушеная	180	2,77	4,84	10,78	95,07	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
345	Компот из св фруктов	200	0,26	0,06	15,22	62		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>894</b>	<b>28,2</b>	<b>27,5</b>	<b>95,4</b>	<b>741,8</b>	<b>0,61</b>	<b>1,82</b>	<b>52,3</b>	<b>6,84</b>	<b>8,685</b>	<b>180,8</b>	<b>509,6</b>	<b>7,29</b>	<b>0,02</b>	<b>101,6</b>	<b>9,68</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,29</b> <b>%</b>	<b>29,9</b> <b>%</b>	<b>24,9</b> <b>%</b>	<b>27,3%</b>	<b>43,5</b> <b>%</b>	<b>113,7</b> <b>%</b>	<b>74,7%</b>	<b>759,5</b> <b>%</b>	<b>72,4%</b>	<b>15,1</b> <b>%</b>	<b>42,5</b> <b>%</b>	<b>52,0</b> <b>%</b>	<b>16,1</b> <b>%</b>	<b>33,9</b> <b>%</b>	<b>53,8</b> <b>%</b>
										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – седьмой день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																	
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	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
341	Фрукт порционно / в ассортименте	150	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	30	4,64	6,80	0,02	79,8	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	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Дополнительно</b>	Молоко пастеризован	200	5,6	6,4	9,4	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>960</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>100,8</b>	<b>723,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>64,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>492,00</b>	<b>474,80</b>	<b>2,11</b>	<b>0,065</b>	<b>112,60</b>	<b>3,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>30,1%</b>	<b>28,2%</b>	<b>30,1%</b>	<b>31,0%</b>	<b>108,2%</b>	<b>17,3%</b>	<b>25,9%</b>	<b>44,7%</b>	<b>43,2%</b>	<b>21,1%</b>	<b>65,0%</b>	<b>45,0%</b>	<b>29,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)	60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60,00	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	Мясной гуляш	90	13,0	13,2	5,7	194,0	0,214	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,004	16,0	4,61

							2							5			
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>744</b>	<b>24,8</b>	<b>23,1</b>	<b>90,8</b>	<b>669,9</b>	<b>0,52</b>	<b>1,60</b>	<b>38,4</b>	<b>6,08</b>	<b>7,41</b>	<b>140,8</b>	<b>434,9</b>	<b>5,60</b>	<b>0,01</b>	<b>76,6</b>	<b>7,92</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,17%</b>	<b>29,2%</b>	<b>27,1%</b>	<b>28,5%</b>	<b>43,0%</b>	<b>114,3%</b>	<b>64,0%</b>	<b>868,6%</b>	<b>74,1%</b>	<b>12,8%</b>	<b>39,5%</b>	<b>56,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>30,6%</b>	<b>66,0%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – седьмой день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																	
Рацион: Школа						вторник						Сезон:			осенне-весенний		
			Неделя:			2						Возраст:			12-18 лет		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																	
341	Фрукт порционно / в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	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 маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,9	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	138,64	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Дополнительно</b>	Молоко пастеризов	200	5,6	6,4	9,4	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>100,8</b>	<b>683,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>64,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>492,00</b>	<b>474,80</b>	<b>2,11</b>	<b>0,065</b>	<b>112,60</b>	<b>3,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>20,3%</b>	<b>25,3%</b>	<b>26,3%</b>	<b>25,1%</b>	<b>25,8%</b>	<b>27,1%</b>	<b>92,7%</b>	<b>13,4%</b>	<b>21,6%</b>	<b>41,0%</b>	<b>39,6%</b>	<b>15,1%</b>	<b>65,0%</b>	<b>37,5%</b>	<b>19,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная клюквой)	60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83

	растительным маслом																
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,6	0,004	28,05	1,00
261	Мясо птицы , соус	100	14,4	14,7	6,4	215,5	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	38,0	253,4	3	0,005 0	17,7	5,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86
345	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>894</b>	<b>28,2</b>	<b>27,5</b>	<b>95,4</b>	<b>741,8</b>	<b>0,61</b>	<b>1,82</b>	<b>52,3</b>	<b>6,84</b>	<b>8,685</b>	<b>180,8</b>	<b>509,6</b>	<b>7,29</b>	<b>0,02</b>	<b>101,6</b>	<b>9,68</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,29%</b>	<b>29,9%</b>	<b>24,9%</b>	<b>27,3%</b>	<b>43,5%</b>	<b>113,7%</b>	<b>74,7%</b>	<b>759,5%</b>	<b>72,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>42,5%</b>	<b>52,0%</b>	<b>16,1%</b>	<b>33,9%</b>	<b>53,8%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – восьмой день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																	
Рацион: Школа				Неделя:		2		среда		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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек (кукуруза консерв)	50	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 твердый порционно с м.д.ж. 45%	50	4,64	6,80	0,02	79,8	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	16,3	19,0	5,0	256,2	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
341	Фрукт порционно / в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	35,8	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	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>29,3</b>	<b>27</b>	<b>53</b>	<b>566,7</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>69,59</b>	<b>0,09</b>	<b>5,0</b>	<b>383,6</b>	<b>508,7</b>	<b>3,0</b>	<b>0,09</b>	<b>88,2</b>	<b>4,54</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,0%</b>	<b>33,9%</b>	<b>15,7%</b>	<b>24,1%</b>	<b>38,2%</b>	<b>30,2%</b>	<b>116,0%</b>	<b>13,2%</b>	<b>50,4%</b>	<b>34,9%</b>	<b>46,2%</b>	<b>30,1%</b>	<b>86,0%</b>	<b>35,3%</b>	<b>37,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17	0,03	9,00	0,28
24	Салат из сол огурцов 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 овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	200/10	4,98	7,7	9,5	127,0	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88

268 ГОСТ	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	86,11	41,76	0,8	0,004	28,96	0,91
173	Каша рисовая с маслом	150	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
407	Компот из св фруктов	200	0,26	0,06	15,22	62		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>35,6</b>	<b>21,2</b>	<b>112,0</b>	<b>780,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,32</b>	<b>23,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2166</b>	<b>147,5</b>	<b>442,8</b>	<b>3,4</b>	<b>0,041</b>	<b>176,9</b>	<b>6,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,3%</b>	<b>26,8%</b>	<b>33,4%</b>	<b>33,2%</b>	<b>48,4%</b>	<b>23,0%</b>	<b>39,4%</b>	<b>7,4%</b>	<b>72,2%</b>	<b>13,4%</b>	<b>40,3%</b>	<b>34,5%</b>	<b>41,4%</b>	<b>70,8%</b>	<b>53,1%</b>
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 12 – 18 лет – восьмой день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																	
Рацион: Школа						среда			Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:			2			Возраст:			12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек (кукуруза консерв)	50	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 твердых сортов порционно	30	3,45	4,5		54,3	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132	75	0,6	0	5,25	0,20
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,36	23,74	6,30	320,3	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
341	Фрукт порционно / в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	35,8	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	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>625</b>	<b>32,2</b>	<b>29</b>	<b>54</b>	<b>605,3</b>	<b>0,50</b>	<b>0,48</b>	<b>69,65</b>	<b>0,11</b>	<b>5,5</b>	<b>372,5</b>	<b>545,9</b>	<b>3,1</b>	<b>0,05</b>	<b>91,8</b>	<b>4,86</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,8%</b>	<b>31,8%</b>	<b>14,0%</b>	<b>22,3%</b>	<b>35,7%</b>	<b>30,1%</b>	<b>99,5%</b>	<b>11,7%</b>	<b>45,9%</b>	<b>31,0%</b>	<b>45,5%</b>	<b>22,5%</b>	<b>53,5%</b>	<b>30,6%</b>	<b>27,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты огуцом	100	1,283	3,400	3,767		0,033	0,033	33,25	0,017	0,131	42,8	22,7	0,28	0,050	15,00	0,47
24	Салат из огурцов растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83



103	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	250/10	4,98	7,7	9,5	127,0	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88
268 ГОСТ	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	86,11	41,76	0,8	0,004	28,96	0,91
173	Каша рисовая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26
407	Компот из св. фруктов	200	0,26	0,06	15,22	62		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>41,2</b>	<b>26,1</b>	<b>126,8</b>	<b>907,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,38</b>	<b>33,6</b>	<b>0,1</b>	<b>8,734</b>	<b>181,2</b>	<b>523,8</b>	<b>3,9</b>	<b>0,047</b>	<b>217,3</b>	<b>8,51</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,7%</b>	<b>28,4%</b>	<b>33,1%</b>	<b>33,3%</b>	<b>49,4%</b>	<b>23,4%</b>	<b>48,0%</b>	<b>7,1%</b>	<b>72,8%</b>	<b>15,1%</b>	<b>43,6%</b>	<b>28,2%</b>	<b>47,0%</b>	<b>72,4%</b>	<b>47,3%</b>
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)									Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – девятый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																		
Рацион: Школа			Неделя:			четверг			Сезон:			осенне-весенний						
			2						Возраст:			7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
* 132 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	50	2,2	4,3	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,25	0,03	0,85	4,67	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,7	14,1	14,9	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 с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
338	Фрукт порционно / в ассортименте	200	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>91,7</b>	<b>608</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>14,19</b>	<b>0,06</b>	<b>2,19</b>	<b>57,23</b>	<b>234,36</b>	<b>2,87</b>	<b>0,038</b>	<b>41,96</b>	<b>5,47</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,2 %</b>	<b>24,5 %</b>	<b>27,4 %</b>	<b>25,9%</b>	<b>28,3 %</b>	<b>14,3 %</b>	<b>23,7 %</b>	<b>8,9%</b>	<b>21,9 %</b>	<b>5,2%</b>	<b>21,3 %</b>	<b>28,7 %</b>	<b>37,5 %</b>	<b>16,8 %</b>	<b>45,6 %</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из сол огурцов	60	2,70	4,70	4,30	70,30	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84	
103	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80	

268 ГОСТ	Котлеты мясная	90	13,7	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
173	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
407	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>760</b>	<b>32,2</b>	<b>28,1</b>	<b>82,4</b>	<b>711,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>44,9</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>235,8</b>	<b>278,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>91,1</b>	<b>4,3</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,8%</b>	<b>35,6%</b>	<b>24,6%</b>	<b>30,3%</b>	<b>41,0%</b>	<b>29,6%</b>	<b>74,8%</b>	<b>24,6%</b>	<b>50,9%</b>	<b>21,4%</b>	<b>25,3%</b>	<b>34,2%</b>	<b>16,5%</b>	<b>36,4%</b>	<b>35,7%</b>
										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12 – 18 лет – девятый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																	
Рацион: Школа						четверг						Сезон:		осенне-весенний			
				Неделя:		2						Возраст:		12-18 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 132 ОП	<i>Фасоль красная с растительным маслом</i>	50	2,2	4,3	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18
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	Тефтели "Детские" под соусом (рецептура в соответствии с ГОСТ Р 55366)	80/20	11,7	14,1	14,9	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	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86
338	Фрукт порционно / в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	80					0,00	0,40		0,0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за завтрак мясной</b>		<b>560</b>	<b>24,3</b>	<b>24,6</b>	<b>109,6</b>	<b>756,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>65,6</b>	<b>282,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>47,9</b>	<b>5,7</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,0 %</b>	<b>26,7 %</b>	<b>28,6 %</b>	<b>27,8%</b>	<b>26,2 %</b>	<b>13,5 %</b>	<b>21,7 %</b>	<b>9,8%</b>	<b>20,6 %</b>	<b>5,5%</b>	<b>23,5 %</b>	<b>21,9 %</b>	<b>38,8 %</b>	<b>16,0 %</b>	<b>31,4 %</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из сол огурцов	60	2,70	4,70	4,30	70,30	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84
103	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из	250/10	4,84	3,10	16,90	114,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80

	птицы "Детские" (ГОСТ)																
268 ГОСТ	Котлеты мясные запеченные	90	13,7	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	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
407	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>870</b>	<b>35,5</b>	<b>31,9</b>	<b>89,3</b>	<b>786,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>52,4</b>	<b>0,20</b>	<b>5,4</b>	<b>257,2</b>	<b>305,1</b>	<b>3,8</b>	<b>0,018</b>	<b>102,95</b>	<b>4,70</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,5%</b>	<b>34,7%</b>	<b>23,3%</b>	<b>28,9%</b>	<b>39,4%</b>	<b>29,0%</b>	<b>74,9%</b>	<b>22,3%</b>	<b>45,2%</b>	<b>21,4%</b>	<b>25,4%</b>	<b>27,1%</b>	<b>18,2%</b>	<b>34,3%</b>	<b>26,1%</b>
										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7 – 11 лет – десятый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)																		
Рацион: Школа					пятница					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	
<b>Завтрак молочный</b>																		
71	Фрукт порционно / ассортименте	100	1,07	0,27	5,87	30,1	0,07	0,080	24,3	0,90	4,7	61,0	75,9	0,70	0,013	25,5	1,00	
1	Молоко сгущенное порционно	50	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
5,00	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>540</b>	<b>21,46</b>	<b>18,48</b>	<b>87,91</b>	<b>586,74</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>29,14</b>	<b>1,13</b>	<b>7,47</b>	<b>311,17</b>	<b>491,47</b>	<b>3,11</b>	<b>0,04</b>	<b>107,61</b>	<b>4,67</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,9%</b>	<b>23,4%</b>	<b>26,2%</b>	<b>25,0%</b>	<b>32,0%</b>	<b>41,8%</b>	<b>48,6%</b>	<b>161,6%</b>	<b>74,7%</b>	<b>28,3%</b>	<b>44,7%</b>	<b>31,1%</b>	<b>35,3%</b>	<b>43,0%</b>	<b>38,9%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Огурец сол	60	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,23	0,33	39,0	56,73	0,02	0,07	26,02	1,17	
29	Салат из белокочанной капусты морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
99/288	Борщ "Сибирский" мяс птицы	200/10	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	

259	Мясной гуляш	90	13,0	13,2	5,7	194,0	0,214 2	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,004 5	16,0	4,61
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
407	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>754</b>	<b>27,4</b>	<b>29,5</b>	<b>84,4</b>	<b>712,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,55</b>	<b>64,8</b>	<b>0,26</b>	<b>5,880</b>	<b>127,1 9</b>	<b>438,2</b>	<b>5,83</b>	<b>0,01</b>	<b>110,89</b>	<b>7,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,6 %</b>	<b>37,3 %</b>	<b>25,2 %</b>	<b>30,3%</b>	<b>52,0 %</b>	<b>39,3%</b>	<b>108,0 %</b>	<b>37,3%</b>	<b>58,8%</b>	<b>11,6 %</b>	<b>39,8%</b>	<b>58,3 %</b>	<b>14,7 %</b>	<b>44,4%</b>	<b>61,1 %</b>
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 12 – 18 лет – десятый день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)																		
Рацион: Школа					пятница					Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:		2				Возраст:			12-18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
71	Фрукт порционно / в ассортименте	100	1,07	0,27	5,87	30,1	0,07	0,080	24,3	0,90	4,7	61,0	75,9	0,70	0,013	25,5	1,00	
1	Молоко сгущенное порционно	30	1,5		11,4	52	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
222	Запеканка творожно-рисовая маслом сливочным	с 170	17,92	20,6	43,2	429,51	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
5,00	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>570</b>	<b>24,15</b>	<b>21,56</b>	<b>94,39</b>	<b>668,24</b>	<b>0,40</b>	<b>0,64</b>	<b>29,23</b>	<b>1,17</b>	<b>7,47</b>	<b>336,52</b>	<b>542,75</b>	<b>3,11</b>	<b>0,04</b>	<b>116,17</b>	<b>4,90</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,8%</b>	<b>23,4%</b>	<b>24,6%</b>	<b>24,6%</b>	<b>28,6%</b>	<b>40,2%</b>	<b>41,8%</b>	<b>130,0%</b>	<b>62,3%</b>	<b>28,0%</b>	<b>45,2%</b>	<b>22,2%</b>	<b>35,3%</b>	<b>38,7%</b>	<b>27,2%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Огурец сол	100	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,23	0,33	39,0	56,73	0,02	0,07	26,02	1,17	
29	Салат из белокочанной капусты морковью	с 60	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60	
99/288	Борщ "Сибирский" мяс птицы	с 250/10	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	



259	Мясной гуляш	90	13,0	13,2	5,7	194,0	0,214 2	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,004 5	16,0	4,61
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
407	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	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	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>904</b>	<b>31,5</b>	<b>34,4</b>	<b>91,9</b>	<b>803,4</b>	<b>0,72</b>	<b>0,64</b>	<b>73,2</b>	<b>0,29</b>	<b>6,380</b>	<b>141,2 1</b>	<b>499,7</b>	<b>5,88</b>	<b>0,02</b>	<b>126,7 5</b>	<b>8,22</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,0 %</b>	<b>37,4 %</b>	<b>24,0 %</b>	<b>29,5%</b>	<b>51,3 %</b>	<b>39,7%</b>	<b>104,5 %</b>	<b>32,3%</b>	<b>53,2%</b>	<b>11,8 %</b>	<b>41,6%</b>	<b>42,0 %</b>	<b>17,7 %</b>	<b>42,2 %</b>	<b>45,7 %</b>
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)									Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								