

Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Средняя Общеобразовательная  
Школа № 4»



Утверждено:  
Генеральный директор  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

**Перспективное меню на 2023-2024 год**  
**(осенне-зимний период)**

**В Мунициципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Средняя  
Общеобразовательная Школа № 4» Александровского района Белгородской области**  
**для обучающихся с П и старше**  
**(предоставление горячих завтраков и обедов)**

Рацион: Школа

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

11 и старше

Возраст:

№ рец.	Применение 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	Завтрак мясной	2	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,24	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						
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75						
203	Мяквярчонне из деляня отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03						
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
Итого за завтрак мясной		40	3,10	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						
PR	Хлеб пшеничный	40	70,00	15,32	20,7	76,3	553,1	0,28	0,12	6,58	0,039	2,52	45,8	158,5	2,15	2,554	30,9	3,13						
% от суточной нормы		580	17,02%	22,54%	19,92%	20,33%	20,26%	7,46%	9,40%	4,33%	21,03%	3,8%	13,21%	15,34%	255,413%	10,30%	17,4%							
PR	Молоко "Авшика"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17						
96	Рассольник "Тенинградский" на м/б	250	13,85	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95						
286	Бифштекс рубленый "Летский" (в соответствии с ГОСТ Р 55986-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17						
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
Итого за обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	33,39	40,3	117	963,9	0,7	0,6	40,1	0,16	7,49	225	595,6	5,620	0,060	217,8	9,77						
% от суточной нормы		37,10%	43,81%	30,54%	35,44%	47,95%	35,00%	57,28%	17,59%	62,46%	18,7%	49,64%	40,14%	59,95%	72,61%	54,3%								
<b>Полдник</b>																								
	конвертик с сыром	90	26,39	0,59	0,27	8,06	36,99	0,030	0,03	34,43	0,030	0,9	22,5	15,30	0,20	0,002	9,90	1,13						
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87						
Итого за полдник		290	30,00	0,85	0,33	23,28	99,45	0,03	0,04	37,33	0,03	0,96	30,55	25,08	0,21	0,00	15,14	2,00						
% от суточной нормы		0,94%	0,36%	6,08%	3,66%	2,14%	2,50%	53,32%	3,33%	8,00%	2,55%	2,09%	1,50%	5,05%	11,1%									
Итого в день		49,56	61,4	216,5	1616,4	0,99	0,72	84,0	0,23	10,98	301,0	779,3	7,98	2,616	263,88	14,89	18,00							
Суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1200	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы		55,06%	66,7%	56,5%	59,4%	70,4%	45,0%	120,0%	25%	91%	25,1%	64,9%	57,0%	2616%	88,0%	83%								



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Школа

среда

11 и старше

Сезон:  
 Возраст:

№ рцу.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст:										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)												
			Б	Ж	У		7	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
Завтрак мясной			1	2	3	4,00	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,22	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	
291	Плов с птицы	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77	
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,387	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за Завтрак мясной			520	70,00	27,88	29,1	682,9	0,89	0,96	9,18	0,49	1,02	176,92	421,58	1,175	0,012	82,6	3,36	
% от суточной нормы				30,98%	31,6%	20,2%	25,1%	63,3%	60,2%	13,1%	54,8%	8,5%	14,7%	35,1%	8,4%	12,3%	27,5%	18,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	
103	Сул картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,37	
232	Рыба, запеченная с овощами	100	32,87	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,086	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	36,67	1,43	
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60	
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	
PR	Кондитерское изделие	40	10,01	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	16,72	0,18	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			950	90,00	43,43	38,34	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	6,57	
% от суточной нормы				48,26%	41,7%	33,9%	35,6%	63,8%	37,6%	66,2%	136,2%	54,4%	24,0%	34,6%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%	
Полдник																			
	Пирожок с повидлом	75	25,27	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
Итого за Полдник			275	30,00	11,22	9,5	55,9	354,1	0,1	0,3	26,7	0,1	1,8	41,2	121,5	1,6	0,0	20,4	1,3
% от суточной нормы				12,47%	10,3%	14,6%	13,0%	7,1%	18,8%	38,2%	14,4%	15,0%	3,4%	10,1%	11,6%	10,0%	6,8%	7,0%	
Итого в день				82,53	76,9	263,0	2005,3	1,88	1,86	82	12,83	9	506,0	958,65	5,7	0,071	250,29	11,19	
Суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы				91,71%	83,6%	68,7%	73,7%	134,2%	116,5%	117,4%	142,5%	78%	42,2%	79,9%	40,8%	71%	83,4%	62,2%	

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

четверг

Сезон:  
Неделя: 1

11 и старше

№ рел. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
338	Фрукт порционно	100	29,99	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33					
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	17,30	9,13	15,62	67,87	448,62	0,17	0,23	4,19	0,046	1,62	184,50	248,25	0	0,000	72,25	1,63					
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87					
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	615	70,00	17,61	24,8	106,0	717,8	0,25	0,34	17,85	0,12	2,94	433,88	411,36	1,06	0,053	95,74	5,31					
% от суточной нормы			19,57%	26,9%	27,7%	26,4%	17,6%	21,5%	25,5%	13,7%	24,5%	36,2%	34,3%	7,5%	53,3%	31,7%	29,5%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	21,64	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					
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03					
268	Палочки мясные "Летские" запеченные (в соевом соусе с ГОСТ Р 55386-2012)	100	39,90	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41					
203	Мажаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66					
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	35,27	25,71	126,03	876,6	0,67	0,53	57,30	0,29	7,62	251,17	611,74	6,55	0,058	140,52	7,04					
% от суточной нормы			39,19%	27,9%	32,9%	32,2%	48,0%	33,3%	81,9%	32,1%	63,5%	20,9%	51,0%	47,5%	58,0%	46,8%	39,1%						
Полдник																							
	Котлета в тесте	75	26,39	11,00	9,5	31,5	285,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60					
	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87					
Итого за Полдник		275	30,00	11,26	9,56	46,72	317,96	0,10	0,31	3,50	0,13	1,86	26,65	123,58	1,65	0,01	22,64	1,47					
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	10,0%	7,5%	8,2%					
Итого в день			64,14	60,1	278,8	1912,3	1,02	1,19	78,65	12,41	711,71	1146,7	9,358	0,121	258,40	13,82	18,00						
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			71,27%	65,3%	72,8%	70,3%	72,8%	74,2%	112,4%	60%	103,5%	59,3%	95,6%	66,8%	121,3%	86,1%	77%						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
Рацион: Школа

Неделя: 1  
Пятница

Сезон:  
Возраст:

11 и старше

№ рец.	Примерное меню, 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	Завтрак молочный	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0,14	0,046	0,10	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006							
131	Зеленый горошек	20	12,80	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13	0,26							
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	12,59	0,40	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	0,87								
338	Фрукт порционно	200	3,61	0,28	0,06	15,22	62,46	0,01	2,90	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
377	Чай с лимонном	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,10	5,48	338,42	423,19	2,83	0,07	69,50	4,76							
Итого за завтрак молочный		540	70,00	26,44	22,08	57,93	536,18	0,40	0,37	13,87	10,67%	45,65%	28,20%	35,27%	20,22%	67,36%	23,17%	26,5%	0,18							
% от суточной нормы			29,38%	24,00%	15,13%	19,71%	28,74%	22,86%	19,81%	10,67%	45,65%	28,20%	35,27%	20,22%	67,36%	23,17%	26,5%	0,18								
Обед (полноценный рацион питания)																										
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Отруц соленый	50	7,68	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	1,26	0,18							
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	12,61	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,00	0,000	45,30	176,53	0,00	0,00	47,35	1,26	0,18							
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04	0,18							
171	Каша гречневая расщипчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26	0,15							
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15	0,15							
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	0,08	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	0,15							
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	0,15							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		880	90,00	54,73	41,5	110,9	1036,8	0,38	0,10	15,2	95,66	6,623	199,47	710,6	2,4	0,01	226,1	9,96	0,33							
% от суточной нормы			60,81%	45,14%	28,95%	38,12%	26,98%	6,21%	21,77%	106,29,22%	55,19%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%	1,39								
Полдник																										
403	Оладьи с яблоками	100	26,39	6,48	6,8	41,5	253,11	0,14	0,15	0,98	0,075	1,5	72,12	87,25	2,13	0,013	28,91	1,39	0,15							
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87	0,15							
Итого за Полдник		300	30,00	6,74	6,9	56,7	315,6	0,14	0,16	3,88	0,08	1,560	80,17	97,03	2,14	0,01	34,15	2,26	0,30							
% от суточной нормы			0,07	7,5%	14,8%	14,8%	9,9%	10,0%	5,5%	8,3%	13,0%	6,7%	8,1%	15,3%	13,0%	13,0%	11,4%	12,6%	0,30							
Итого в день			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	106,48%	113,8%	51,5%	102,6%	52,8%	88%	109,9%	94%	0,30							
% от суточной нормы			97,68%	76,6%	58,9%	69,4%	65,6%	39,1%	47,1%	106,48%	113,8%	51,5%	102,6%	52,8%	88%	109,9%	94%	0,30								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: Школа

понеделник

Неделя: 2

Сезон:

11 и старше

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe							
1	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	9,41	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						
591	Гуляш мясной 90/30	120	45,88	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75							
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,20	4,44	6,44	44,01	251,82	0,04	0,024	0,00	0,048	0,0	17,9	95	0,0000	0,0	33,47	0,71						
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	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		580	70,00	12,92	23,1	76,6	566	0,21	0,11	6,58	0,05	1,02	47,75	198,34	1,21	2,553	54,21	2,80						
% от суточной нормы			14,36%	25,1%	20,0%	20,8%	15,1%	6,7%	9,4%	5,7%	8,5%	4,0%	16,5%	8,7%	255,3%	18,1%	15,6%							
PR	Молоко "Давишка"	200	5,60	6,40	9,40	117,60	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12						
Обед (полноценный рацион питания)																								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	26,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00						
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,87	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925						
259	Жаркое по-домашнему	240	52,02	17,12	18,01	30,61	383,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98						
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	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						
PR	Кондитерское изделие	40	7,63	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,95	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	90,00	27,15	28,3	125,9	797,4	0,6	0,5	77,9	12,7	5,7	170,9	486,8	6,3	0,0	132,6	7,3						
% от суточной нормы			30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	1415,8%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%		44,2%	40,6%						
Полдник																								
377	Ватрушка с повидлом	60	26,39	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						
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,03	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
Итого за Полдник		374	30,000	5,46	5,9	52,7	285,6	0,06	0,03	3,8	0,0	0,1	29,5	123,7	1,0	0,000	26,4	1,45						
% от суточной нормы			6,07%	6,4%	13,8%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	2,5%	10,3%	7,3%	0,0%	0,0%	8,8%	8,1%						
Итого в день			45,53	57,2	255,2	1648,5	0,86	0,65	88,3	12,80	6,80	248,1	808,8	8,50	2,653	213,15	11,57							
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
% от суточной нормы			50,59%	62,2%	66,6%	60,6%	61,1%	40,8%	126%	142,3%	57%	20,7%	67,4%	60,7%	256,3%	71,1%	64%							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Школа

Неделя: 2

вторник

Сезон:  
Возраст:

11 и старше

№ 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					
<b>Завтрак молочный</b>																						
222	Стуленное молоко	20	6,38	1,25	9,50	43,00	0,01	0,01	0,16	0,01	0,03	0,03	51,16	36,50	0,16	0,00	5,66	0,03				
222	Пудинг творожный	170	46,22	14,92	14,38	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53	0,48				
382	Какао с молоком	200	14,30	3,50	3,70	149,30	0,06	1,60	0,040	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	0,293				
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	2,13	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,000				
<b>Итого за завтрак молочный</b>			<b>430</b>	<b>70,00</b>	<b>21,70</b>	<b>569,95</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>3,28</b>	<b>0,26</b>	<b>2,72</b>	<b>375,05</b>	<b>646,83</b>	<b>2,37</b>	<b>0,02</b>	<b>124,34</b>	<b>3,34</b>	<b>0,34</b>				
<b>% от суточной нормы</b>				<b>24,11%</b>	<b>19,9%</b>	<b>20,8%</b>	<b>25,2%</b>	<b>27,1%</b>	<b>4,7%</b>	<b>29,0%</b>	<b>22,7%</b>	<b>31,3%</b>	<b>53,9%</b>	<b>16,9%</b>	<b>24,5%</b>	<b>41,4%</b>	<b>18,5%</b>					
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	100	7,50	1,50	5,2	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17	0,37				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	9,68	12,37	11,12	31,50	275,62	0,25	0,06	8,25	0,00	0,00	49,37	93,37	0,00	0,00	27,25	0,74				
232	Биточки рыбные	90	29,68	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,4	0,00	0,00	39,14	124,85	0,00	0,010	30,00	1,43				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	19,11	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,98	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,60				
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60	0,78				
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,18	0,293				
PR	Кондитерское изделие	40	11,39	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18	0,293				
PR	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,000				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>940</b>	<b>90,00</b>	<b>31,59</b>	<b>34,6</b>	<b>138,0</b>	<b>923,4</b>	<b>0,83</b>	<b>0,55</b>	<b>38,8</b>	<b>12,09</b>	<b>6,557</b>	<b>293,70</b>	<b>519,3</b>	<b>2,47</b>	<b>158,01</b>	<b>6,56</b>				
<b>% от суточной нормы</b>				<b>35,11%</b>	<b>37,6%</b>	<b>36,0%</b>	<b>33,9%</b>	<b>59,2%</b>	<b>34,4%</b>	<b>55,4%</b>	<b>134,3%</b>	<b>54,6%</b>	<b>24,5%</b>	<b>43,3%</b>	<b>17,7%</b>	<b>21,7%</b>	<b>52,7%</b>	<b>36,4%</b>				
<b>Полдник</b>																						
377	Пирожок с начинкой	70	26,39	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				
	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,05	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87				
<b>Итого за Полдник</b>			<b>270</b>	<b>30,00</b>	<b>5,46</b>	<b>5,9</b>	<b>82,7</b>	<b>285,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,8</b>	<b>0,1</b>	<b>29,5</b>	<b>123,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,000</b>	<b>26,4</b>	<b>1,5</b>				
<b>% от суточной нормы</b>				<b>6,07%</b>	<b>6,4%</b>	<b>13,8%</b>	<b>10,5%</b>	<b>4,3%</b>	<b>1,9%</b>	<b>5,4%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,5%</b>	<b>2,5%</b>	<b>10,3%</b>	<b>7,3%</b>	<b>0,0%</b>	<b>8,8%</b>	<b>8,13%</b>				
<b>Итого в день</b>			<b>900,00</b>	<b>58,75</b>	<b>58,8</b>	<b>270,4</b>	<b>1778,9</b>	<b>1,24</b>	<b>1,02</b>	<b>45,8</b>	<b>12,36</b>	<b>9,34</b>	<b>698,2</b>	<b>1289,8</b>	<b>5,86</b>	<b>0,046</b>	<b>306,73</b>	<b>11,35</b>				
<b>Суточная норма</b>				<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>					
<b>% от суточной нормы</b>				<b>65,28%</b>	<b>63,9%</b>	<b>70,6%</b>	<b>65,4%</b>	<b>88,9%</b>	<b>63,5%</b>	<b>65,5%</b>	<b>137,3%</b>	<b>77,8%</b>	<b>58,2%</b>	<b>107,5%</b>	<b>41,9%</b>	<b>46%</b>	<b>102,9%</b>	<b>63%</b>				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Рацион: Школа

Неделя: 2

среда

Сезон:  
Возраст:

11 и старше

№ рц.	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	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
71	Овощи порционно / супец	40	9,22	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	10,20	0,40				
291	Плов с птицей	240	45,63	22,35	26,13	47,23	513,57	0,81	0,79	4,29	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77				
379	Кофейный напиток на молоке	200	12,05	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	3,10	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	0,293	0,293				
Итого за завтрак мясной		520	70,00	27,99	29,10	77,82	685,24	0,90	0,99	15,91	0,85	2,87	194,4	439,34	1,39	0,02	88,59	3,58				
% от суточной нормы			31,10%	31,6%	20,3%	25,2%	64,5%	61,6%	22,7%	94,4%	23,9%	16,2%	36,6%	9,9%	16,3%	29,5%	19,9%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
67	Винегрет овощной	100	11,06	2,500	5,783	11,28	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167				
88	Ци из свежей капусты на м/б	250	14,81	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49				
293	Птица, порционная с овощами	120	45,87	33,09	27,34	8,82	414,37	0,09	0,00	0,05	81	0	102,2	249,19	0	0	38,07	3,04				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	8,37	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
699	Лимонный напиток	200	4,75	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за обед (полноценный рацион питания)		930	90,00	49,64	44,3	117,5	1068,1	0,4	0,2	34,4	81,9	5,5	232,7	473,6	3,6	0,1	104,8	8,4				
% от суточной нормы			55,15%	48,2%	30,7%	39,3%	30,0%	11,3%	49,1%	9104,4%	45,5%	19,4%	39,5%	25,7%	72,8%	34,9%	46,7%					
Полдник																						
	Плюшка	60	26,39	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				
	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за полдник		260	30,00	11,26	9,6	46,7	318,0	0,10	0,31	4	0,1	1,9	26,7	123,6	1,6	0,01	22,6	1,47				
% от суточной нормы			12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	12,2%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%				
Итого в день			88,88	83,0	242,0	2071,3	88,88	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	14	0,1	300	18,00				
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	14	0,1	300	18,00				
% от суточной нормы			98,76%	90,2%	63,2%	76,2%	101,6%	92,3%	76,8%	9213%	85,0%	37,8%	86,4%	47,4%	99%	72,0%	75%					

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 (лист 9)  
Рацион: Школа

Неделя: 2

четверг

Сезон:  
Возраст:

11 и старше

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe									
1		2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18									
<b>Завтрак молочный</b>																											
338	Фрукт полдникно	100	28,88	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30									
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	16,00	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33									
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	18,41	9,13	15,63	67,88	448,63	0,18	0,23	4,19	0,046	1,63	184,5	248,3	0	0,0	72,3	1,63									
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,027	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87									
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293									
<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>615</b>	<b>70,00</b>	<b>18,11</b>	<b>24,6</b>	<b>104,3</b>	<b>711,2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>67,85</b>	<b>0,11</b>	<b>2,94</b>	<b>451,88</b>	<b>423,36</b>	<b>1,23</b>	<b>0,053</b>	<b>101,24</b>	<b>3,41</b>									
<b>% от суточной нормы</b>			<b>20,12%</b>	<b>18,11%</b>	<b>24,6%</b>	<b>104,3%</b>	<b>71,1%</b>	<b>0,25%</b>	<b>0,35%</b>	<b>67,85%</b>	<b>0,11%</b>	<b>2,94%</b>	<b>45,188%</b>	<b>42,336%</b>	<b>1,23%</b>	<b>0,053%</b>	<b>33,77%</b>	<b>19,00%</b>									
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																											
49	Салат "Витаминный"	100	9,01	1,56	12,03	8,78	149,70	0,050	0,050	20,66	0,00	2,5	32,8	33,9	0,50	0,002	16,63	0,56									
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	13,61	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00									
295	Котлета "Курлянд"	100	44,7	13,71	5,2	9,1	138,42	0,81	0,07	0,21	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,040	14,6	1,70									
139	Рагу овощное	180	12,81	2,75	13,20	17,33	199,20	0,08	0,00	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	0,00	0,00	33,36	1,18									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66									
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,10	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	2,04	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293									
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>90,00</b>	<b>25,12</b>	<b>34,5</b>	<b>102,4</b>	<b>820,3</b>	<b>1,11</b>	<b>0,24</b>	<b>81,7</b>	<b>38,13</b>	<b>6,025333</b>	<b>170,0</b>	<b>341,8</b>	<b>4,39</b>	<b>0,05</b>	<b>105,1</b>	<b>6,17</b>									
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,91%</b>	<b>37,5%</b>	<b>26,7%</b>	<b>27,2%</b>	<b>30,2%</b>	<b>79,2%</b>	<b>14,9%</b>	<b>116,7%</b>	<b>42,364%</b>	<b>50,2%</b>	<b>14,2%</b>	<b>28,5%</b>	<b>31,3%</b>	<b>48,3%</b>	<b>35,0%</b>	<b>34,3%</b>									
<b>Полдник</b>																											
401	Оладьи "Домашние" со сушеным молоком	100	26,39	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 лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87									
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>30,00</b>	<b>11,16</b>	<b>11,96</b>	<b>72,52</b>	<b>442,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>3,05</b>	<b>0,11</b>	<b>1,66</b>	<b>85,30</b>	<b>145,23</b>	<b>1,32</b>	<b>0,01</b>	<b>28,84</b>	<b>1,27</b>									
<b>% от суточной нормы</b>			<b>12,40%</b>	<b>13,0%</b>	<b>18,9%</b>	<b>16,3%</b>	<b>10,7%</b>	<b>10,0%</b>	<b>4,4%</b>	<b>12,2%</b>	<b>13,8%</b>	<b>7,1%</b>	<b>12,1%</b>	<b>9,4%</b>	<b>10,0%</b>	<b>9,6%</b>	<b>9,5%</b>	<b>7,1%</b>									
<b>Итого в день</b>			<b>54,39</b>	<b>71,0</b>	<b>279,3</b>	<b>1973,9</b>	<b>1,51</b>	<b>0,75</b>	<b>152,6</b>	<b>38,35</b>	<b>10,63</b>	<b>707,1</b>	<b>910,4</b>	<b>6,93</b>	<b>0,112</b>	<b>235,13</b>	<b>10,86</b>	<b>18,00</b>									
<b>Суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	<b>60%</b>									
<b>% от суточной нормы</b>			<b>60,43%</b>	<b>77,2%</b>	<b>72,9%</b>	<b>72,6%</b>	<b>107,9%</b>	<b>46,9%</b>	<b>218,0%</b>	<b>426,1%</b>	<b>88,6%</b>	<b>58,9%</b>	<b>75,9%</b>	<b>49,5%</b>	<b>112%</b>	<b>78,4%</b>	<b>60%</b>										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: Школа

пятница

Сезон:  
Возраст:

11 и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18														
<b>Завтрак молочный</b>																															
131	Зеленый горошек	30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006														
15	Сыр твердо-мяккий порционно с м.д.ж. 45%	20	12,80	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26														
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	3,78	192,17	0,09	0,20	0,24	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13														
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,00	15,00	0,30														
377	Чай с лимонком	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87														
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,10	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	0,293														
<b>Итого за завтрак молочный</b>			<b>540</b>	<b>70,00</b>	<b>26,94</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>529,6</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>63,87</b>	<b>0,08</b>	<b>5,5</b>	<b>356,4</b>	<b>435,2</b>	<b>3,0</b>	<b>79,5</b>	<b>2,86</b>													
% от суточной нормы			<b>29,94%</b>															<b>14,7%</b>	<b>23,8%</b>	<b>19,5%</b>	<b>28,7%</b>	<b>23,5%</b>	<b>91,2%</b>	<b>9,3%</b>	<b>45,7%</b>	<b>29,7%</b>	<b>36,3%</b>	<b>21,4%</b>	<b>67,4%</b>	<b>25,2%</b>	<b>15,9%</b>
<b>0,00</b>																															
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																															
56	Салат на свежей калусты "Молодость"	100	7,39	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17													
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,22	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03													
266	Бифитекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	44,81	16,68	23,27	4,28	293,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,060	27,5	2,17													
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	13,80	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26													
699	Напиток апельсиновый	200	7,50	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60														
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,43	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975														
Пр	Хлеб пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	1,167	6,667	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367													
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>930</b>	<b>90,00</b>	<b>38,22</b>	<b>38,3</b>	<b>123,3</b>	<b>990,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,60</b>	<b>38,7</b>	<b>0,1</b>	<b>8,585</b>	<b>265,2</b>	<b>726,3</b>	<b>7,0</b>	<b>0,073</b>	<b>247,2</b>	<b>11,57</b>												
% от суточной нормы			<b>42,45%</b>															<b>41,7%</b>	<b>32,2%</b>	<b>61,6%</b>	<b>37,6%</b>	<b>55,3%</b>	<b>13,4%</b>	<b>71,5%</b>	<b>22,1%</b>	<b>60,5%</b>	<b>50,0%</b>	<b>72,5%</b>	<b>82,4%</b>	<b>64,3%</b>	
<b>0,00</b>																															
<b>Полдник</b>																															
	Блинчики с начинкой	100	26,39	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													
377	Чай с лимонком	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87													
<b>Итого за Полдник</b>			<b>300</b>	<b>0,66</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>106,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>	<b>24,1</b>	<b>20,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,002</b>	<b>14,2</b>	<b>3,07</b>													
% от суточной нормы			<b>0,73%</b>															<b>0,5%</b>	<b>6,5%</b>	<b>18,4%</b>	<b>2,2%</b>	<b>2,0%</b>	<b>1,7%</b>	<b>0,3%</b>	<b>2,0%</b>	<b>4,7%</b>	<b>17,1%</b>				
<b>Итого в день</b>			<b>900,00</b>	<b>65,82</b>	<b>60,7</b>	<b>204,6</b>	<b>1627,2</b>	<b>1,31</b>	<b>1,01</b>	<b>115,5</b>	<b>0,22</b>	<b>14,32</b>	<b>645,6</b>	<b>1182,3</b>	<b>10,05</b>	<b>0,142</b>	<b>336,93</b>	<b>17,50</b>													
<b>Суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>														
% от суточной нормы			<b>73,14%</b>															<b>65,9%</b>	<b>53,4%</b>	<b>59,8%</b>	<b>93,2%</b>	<b>62,9%</b>	<b>165,0%</b>	<b>25%</b>	<b>119,4%</b>	<b>53,8%</b>	<b>98,5%</b>	<b>71,8%</b>	<b>142%</b>	<b>112,3%</b>	<b>97%</b>

**Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.**