

Согласовано
Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная
Школа № 4»



Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фомина

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

**В Муниципальном Бюджетном Образовательном Учреждении «Средняя
Общеобразовательная Школа № 4» Алексеевского района Белгородской области**
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

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

среда

Сезон:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Неделя: 2									
			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	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
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 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	0,993	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	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
Итого за завтрак мясной		540	80,00	28,28	29,46	87,24	727,30	0,93	0,98	19,18	0,51	1,22	192,92	432,58	1,20	0,01	91,59	5,56
% от суточной нормы			31,42%	32,0%	32,0%	22,8%	26,7%	66,1%	61,5%	27,4%	57,0%	10,2%	16,1%	36,0%	8,6%	14,3%	30,5%	30,9%
Обед (полноценный рацион питания)		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
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	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
232	Рыба, запеченная с овощами	180	19,11	0,10	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	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
699	Лимонный напиток	40	2,04	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	2,40	0,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб ржаной-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
ПР	Хлеб пшеничный	40	10,01	0,65	0,65	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Кондитерское изделие	40	90,00	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	6,57
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		950	90,00	43,43	38,34	129,67	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%	37,6%	66,2%	1356,2%	54,4%	24,0%	34,6%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%
Полдник		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
	Пирожок с повидлом	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	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
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%	0,073	259,29	13,39
Итого в день			82,93	77,3	272,8	2049,7	1,92	1,88	92	12,85	10	12	522,0	969,65	5,7	0,1	300	18,00
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы			92,15%	84,0%	71,2%	75,4%	137,0%	117,8%	131,7%	142,8%	80%	80%	43,5%	80,8%	41,0%	73%	86,4%	74,4%

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

Неделя: 1
 четверг

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ реч. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	Завтрак молочный			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	9,12	15,62	67,87	448,62	1,17	0,22	4,18	0,046	1,62	184,50	248,65	0	0,000	7225,00	1,62		
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		
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	20	10,00	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		
	Итого за Завтрак молочный	635	80,00	18,01	25,19	115,84	762,19	1,29	0,36	27,84	0,14	3,14	449,88	422,96	1,09	0,05	7256,99	7,51		
	% от суточной нормы		20,01%	18,01%	27,4%	30,2%	28,0%	91,9%	22,4%	39,8%	15,9%	26,2%	37,5%	35,2%	7,8%	55,3%	2419,0%	41,7%		
	Обед (полноценный рацион питания)	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		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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		
102	Суп карпореальный с горохом на м/б	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		
268	Паночка мясная "Детские" замоченые (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	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		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66		
349	Компот из смеси сухофруктов	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		
PR	Хлеб ржано-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	Хлеб пшеничный	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	6,65	0,058	140,52	7,04		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		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%			
	% 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	75	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		
	Котлета в тесте	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		
377	Чай с лимонном	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		
	Итого за Полдник		12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	2,2%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%		
	% от суточной нормы		12,51%	10,4%	12,2%	11,7%	7,1%	19,4%	5,0%	14,4%	2,2%	15,5%	2,2%	10,3%	11,8%	10,0%	7,5%	8,2%		
	Итого в день		90,00	92,0	60,5	288,6	1956,7	2,06	1,20	88,64	0,56	12,61	727,71	1158,3	9,388	0,123	7420,15	16,02		
	Суточная норма		90,00	92,0	60,5	288,6	1956,7	2,06	1,20	88,64	0,56	12,61	727,71	1158,3	9,388	0,123	7420,15	16,02		
	% от суточной нормы		71,71%	65,7%	75,3%	71,9%	147,1%	75,1%	126,6%	62%	105,1%	60,6%	96,5%	67,1%	123,3%	247,3,4%	89%			

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

пятица

Сезон:

7-11 лет

Возраст:

№ рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)							В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	6	7	8													9
1			4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный			30	6,45	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	100,00	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	176,00	100,00	0,80	0,040	0,040	7,00	0,26		
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	96,54	186,38	1,01	0,02	1,13	16,16	1,13		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	12,59	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	2,20		
338	Фрукт порционно	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	0,001	5,24	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	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,000	0,293		
ПР	Хлеб пшеничный	40	10,00	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	6,96		
ПР	Кондитерское изделие	20	80,00	26,84	22,48	67,73	580,58	0,44	0,39	23,87	0,12	5,68	354,42	434,19	2,86	0,07	7,8,50	2,20	6,96		
Итого за завтрак молочный			560	80,00	29,83%	24,43%	17,68%	21,34%	31,60%	24,11%	34,10%	12,89%	47,32%	29,53%	36,18%	20,43%	69,36%	26,17%	38,7%	1,18	
% от суточной нормы																					
Обед (полноценный рацион питания)			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	0,18		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленый	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			
106	Суп картофельный с рыбными консервами	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			
293	Птица, порционная с овощами	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			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	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			
345	Компот из замороженных ягод	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			
ПР	Хлеб ржанно-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			
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)			880	90,00	54,73	41,5	110,9	1036,8	0,38	0,10	15,2	95,66	6,823	199,47	710,6	2,4	0,01	226,1	9,96		
% от суточной нормы					60,81%	45,14%	28,95%	38,12%	28,98%	6,21%	21,77%	106,29,22%	55,19%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%		
Полдник			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		
403	Оладьи с яблоками	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			
377	Чай с лимонном	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			
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		
% от суточной нормы					0,07	7,5%	14,8%	11,6%	9,9%	10,0%	5,5%	8,3%	13,0%	6,7%	8,1%	15,3%	13,0%	11,4%	12,6%		
Итого в день			900,00	88,32	70,9	235,3	1932,9	0,96	0,65	43,0	95,85	13,86	634,1	1241,8	7,42	0,088	338,71	19,19			
Суточная норма				90,000	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				98,13%	77,0%	61,4%	71,1%	68,4%	40,3%	61,4%	106,50%	115,5%	52,8%	103,5%	53,0%	88%	112,9%	107%			

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

Неделя: 2
понеделник

Сезон:
Возраст:

7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	1	Мg	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	9,41	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	45,68	5,98	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	0,01	0,01	2,90	0	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	0,011	0,001	0,000	0,293						
PR	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	44,40	44,40	0,04	0,02	10	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20						
Итого за Завтрак мясной		600	80,00	13,32	23,46	86,35	609,92	0,25	0,13	16,58	0,07	1,22	209,34	1,24	2,56	63,21	5,00						
% от суточной нормы			14,80%	25,5%	22,5%	22,4%	22,4%	18,0%	8,0%	23,7%	7,9%	10,2%	5,3%	17,4%	8,9%	25,5%	21,1%	27,8%					
PR	Молоко "Авгика"	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	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00					
108	Суп картофельный (с крутой) 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	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98					
345	Компот из замороженных 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 ржанно-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	0,000	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	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	0,5	5,7	170,9	485,8	6,3	0,0	132,6	7,3					
% от суточной нормы			30,17%	30,7%	32,9%	29,3%	29,3%	41,7%	32,2%	111,3%	141,5%	47,7%	14,2%	40,6%	44,8%	10,0%	44,2%	40,6%					
Полдник																							
	Варушка 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	0,01	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%	10,5%	4,3%	1,9%	5,4%	1,1%	0,5%	10,3%	7,3%	0,0%	0,0%	8,8%	8,1%					
Итого в день			45,93	57,6	265,0	1692,9	1692,9	0,90	0,67	98,3	12,82	7,00	264,1	819,8	8,53	2,565	222,15	13,77					
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00					
% от суточной нормы			51,03%	62,6%	69,2%	62,2%	62,2%	64,0%	42,0%	140%	142,5%	58%	22,0%	68,3%	60,9%	256,5%	74,1%	76%					

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

пятница

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Сезон: Возраст:										
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
1	Завтрак молочный	30	6,45	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006		
131	Зеленый горошек	20	12,80	4,64	6,80	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	31,45	12,22	14,24	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	31,45	12,22	14,24	192,17	0,09	0,20	0,24	0,03	1,455	98,54	186,38	1,01	0,02	16,16	1,13		
338	Фрукт порционно	100	12,59	0,90	0,2	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,000	15,000	0,30		
377	Чай с лимонном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,06	0,01	2,90	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,10	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,387	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
ПП	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
	Итого за Завтрак молочный	560	80,00	27,34	22,28	573,98	0,44	0,40	73,87	0,10	5,68	372,42	446,19	3,03	0,07	84,50	5,06		
	% от суточной нормы		30,38%	24,2%	17,2%	21,1%	31,6%	24,7%	105,5%	11,6%	47,3%	31,0%	37,2%	21,6%	69,4%	28,2%	28,1%		
	Обед (полноценный рацион питания)	100	7,39	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		
56	Салат из свежей капусты "Молодость"	250	10,22	6,22	3,99	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03		
102	Суп картофельный с горохом на м/б	100	44,81	16,68	23,27	233,00	0,20	0,23	0,48	0,05	0,068	54,5	200,1	2,56	0,050	27,5	2,17		
266	Бифитекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	180	13,80	7,88	5,03	38,78	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26		
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,50	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60		
699	Напиток апельсиновый	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		
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	2,53	0,267	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	7,0	21,667	0,013	0,002	0,000	0,367		
ПП	Хлеб пшеничный	930	38,22	38,3	123,3	990,8	0,9	0,60	38,7	0,1	8,585	265,2	726,3	7,0	0,073	247,2	11,57		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%		
	% от суточной нормы		42,46%	41,7%	32,2%	36,4%	61,6%	37,6%	55,3%	13,4%	71,5%	22,1%	60,5%	50,0%	72,5%	82,4%	64,3%		
	Полдник	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	
	Блинчики с начинкой	200	3,61	0,26	0,06	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,26	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87		
377	Чай с лимонном	300	0,66	0,5	25,0	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	2,22	2,0%	2,0%	0,3%	2,0%	4,7%	17,1%		
	Итого за Полдник		0,73%	0,5%	6,5%	3,9%	2,9%	1,9%	18,4%	2,2%	14,52	661,6	1193,3	10,08	0,144	345,93	19,70		
	% от суточной нормы		0,73%	0,5%	6,5%	3,9%	2,9%	1,9%	18,4%	2,2%	14,52	661,6	1193,3	10,08	0,144	345,93	19,70		
	Итого в день		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
	суточная норма		73,58%	66,4%	56,0%	61,5%	96,1%	64,2%	179,3%	27%	121,0%	55,1%	99,4%	72,0%	144%	115,3%	109%		
	% от суточной нормы		73,58%	66,4%	56,0%	61,5%	96,1%	64,2%	179,3%	27%	121,0%	55,1%	99,4%	72,0%	144%	115,3%	109%		

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.