

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | понедельник | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 1 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет 11 и старше | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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 |
| 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 мясной** | |  | **580** | **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** | | | |  | **17,02%** | **22,54%** | **19,92%** | **20,33%** | **20,26%** | **7,46%** | **9,40%** | **4,33%** | **21,03%** | **3,8%** | **13,21%** | **15,34%** | **2554,13%** | **10,30%** | **17,4%** |
| ПР | Молоко ''Авишка'' | | 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 |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 49 ОП* | *Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)* | |  |  | *0,00* | *0,00* | *0,00* | 0,00 | *0* | *0* | *0* | *0,000* | *0* | *0,00* | *0,0* | *0* | *0,000* | *0,00* | *0,000* |
| 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 "Ленинградский" 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 |
| 266 | Бифштекс 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 | 0,050 | 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 (компотная смесь) | | 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 |
| ПР | 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 |
| 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** | **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%** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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%** | **1,51%** | **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** |
| **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** | | | |  | **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%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | вторник | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 1 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сгущенное молоко | | 25 | 6,40 | 1,25 |  | 9,50 | 43,00 | 0,01 | 0,01 | 0,16 | 0,01 | 0,03 | 51,16 | 36,50 | 0,16 | 0,00 | 5,66 | 0,03 |
| 222 | Пудинг творожный | | 170 | 46,22 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 315,14 | 0,26 | 0,41 | 0,94 | 0,21 | 1,36 | 215,96 | 414,60 | 1,20 | 0,02 | 93,88 | 2,53 |
| 382 | Какао с молоком | | 200 | 14,30 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,08 | 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** | | | **435** | **70,00** | **21,70** | **18,3** | **80** | **569,9** | **0,35** | **0,43** | **3,28** | **0,26** | **2,723** | **375,05** | **646,83** | **2,37** | **0,024** | **124,34** | **3,34** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **24,11%** | **19,88%** | **20,79%** | **20,95%** | **25,33%** | **27,15%** | **4,69%** | **29,00%** | **22,69%** | **31,3%** | **53,90%** | **16,93%** | **24,33%** | **41,45%** | **18,5%** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *\* 29 ОП* | *Салат из капусты с огурцом* | |  |  | *0,00* | *0* | *0,000* | *0,00* | *0,000* | *0,000* | *0* | *0,000* | *0,000* | *0,00* | *0,0* | *0,000* | *0* | *0,00* | *0,00* |
| 52 | Салат из свеклы с маслом растительным | | 100 | 8,32 | 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 |
| 82 | Борщ со свежей капустой на м/б | | 250 | 13,62 | 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 |
| 268 | Котлета " Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | | 100 | 47,22 | 18,50 | 25,86 | 4,76 | 325,81 | 0,225 | 0,15 | 0,54 | 0,099 | 0,013 | 60,56 | 222,38 | 2,850 | 0,050 | 30,56 | 2,41 |
| 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 |
| 699 | Напиток апельсиновый | | 200 | 7,50 | 0,10 | 0 | 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 |
| 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** | **31,57** | **41,2** | **111,8** | **944,5** | **0,47** | **0,34** | **39,6** | **0,24** | **3,9695** | **202,6** | **501,27** | **5,5** | **0,081** | **126** | **8,51** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **35,08%** | **44,78%** | **29,20%** | **34,72%** | **33,31%** | **21,04%** | **56,58%** | **26,63%** | **33,08%** | **16,9%** | **41,77%** | **39,45%** | **81,00%** | **42,04%** | **47,3%** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с начинкой | | 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 |
| 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** | |  | **260** | **30,00** | **11,26** | **9,6** | **46,7** | **318,0** | **0,10** | **0,31** | **3,5** | **0,13** | **1,9** | **26,7** | **123,6** | **1,6** | **0,010** | **22,6** | **1,47** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **12,51%** | **10,39%** | **12,20%** | **11,69%** | **7,14%** | **19,38%** | **5,00%** | **14,44%** | **15,50%** | **2,22%** | **10,30%** | **11,76%** | **10,00%** | **7,55%** | **8,2%** |
| **Итого в день** | | | |  | **64,53** | **69,1** | **238,2** | **1832,4** | **0,92** | **1,08** | **46** | **0,63** | **9** | **604,3** | **1271,7** | **9,5** | **0,115** | **273,10** | **13,32** |
| **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** | | | |  | **71,70%** | **75,1%** | **62,2%** | **67,4%** | **65,8%** | **67,6%** | **66,3%** | **70%** | **71,3%** | **50,4%** | **106,0%** | **68,2%** | **115%** | **91,0%** | **74%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | среда | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 1 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,933 | 5,333 | 17,333 | 0,011 | 0,001 | 0,000 | 0,293 |
| **Итого за Завтрак мясной** | |  | **520** | **70,00** | **27,88** | **29,1** | **77,4** | **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 белокачанной 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 | 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 | 0,37 |
| 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 | 0,096 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,359 | 0,001 | 39,67 | 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 |
| ПР | 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 |
| 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 |
| ПР | 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 | 18,72 | 0,18 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **950** | **90,00** | **42,78** | **34,5** | **112,1** | **930,3** | **0,87** | **0,57** | **46,18** | **0,25** | **6,13** | **263,66** | **366,17** | **2,70** | **0,046** | **128,58** | **6,38** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **47,54%** | **37,5%** | **29,3%** | **34,2%** | **61,9%** | **35,7%** | **66,0%** | **27,3%** | **51,1%** | **22,0%** | **30,5%** | **19,3%** | **46,2%** | **42,9%** | **35,5%** |
| **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** | | | |  | **81,88** | **73,1** | **245,4** | **1967,3** | **1,85** | **1,83** | **82** | **0,87** | **9** | **481,8** | **909,25** | **5,5** | **0,069** | **231,57** | **11,01** |
| **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** | | | |  | **90,98%** | **79,5%** | **64,1%** | **72,3%** | **132,3%** | **114,6%** | **117,2%** | **97%** | **75%** | **40,1%** | **75,8%** | **39,3%** | **69%** | **77,2%** | **61,2%** |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | четверг | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 1 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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** | **95,24** | **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%** | **7,6%** | **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 "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012) | | 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 | 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 |
| 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** | **6,65** | **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 | 255,50 | 0,10 | 0,30 | 0,60 | 0,13 | 1,80 | 18,60 | 113,80 | 1,63 | 0,01 | 17,40 | 0,60 |
| 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** | |  | **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%** | **7,5%** | **8,2%** |
| **Итого в день** | | | |  | **64,14** | **60,1** | **278,8** | **1912,3** | **1,02** | **1,19** | **78,65** | **0,54** | **12,41** | **711,71** | **1146,7** | **9,358** | **0,121** | **258,40** | **13,82** |
| **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%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | пятница | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 1 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | | *30* | 6,45 | *6,90* | *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* |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | | 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 | 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 | 0,03 | 1,455 | 98,54 | 186,38 | 1,01 | 0,02 | 16,16 | 1,13 |
| 338 | Фрукт порционно | | 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 |
| 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 |
| 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** | | | **540** | **70,00** | **19,54** | **21,7** | **41,9** | **441,4** | **0,2** | **0,3** | **13,9** | **0,1** | **2,748** | **303,9** | **324** | **1,87** | **0,066** | **37,4** | **4,76** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **21,72%** | **23,60%** | **10,95%** | **16,23%** | **11,60%** | **19,11%** | **19,81%** | **10,33%** | **22,90%** | **25,33%** | **27,04%** | **13,36%** | **65,83%** | **12,47%** | **26,4%** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец 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 | 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 |
| 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 |
| 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 (компотная смесь) | | 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 |
| ПР | 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 |
| 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** | **6,623** | **199,47** | **710,6** | **2,4** | **0,01** | **226,1** | **9,96** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **60,81%** | **45,14%** | **28,95%** | **38,12%** | **26,98%** | **6,21%** | **21,77%** | **10629,22%** | **55,19%** | **16,62%** | **59,22%** | **17,28%** | **5,95%** | **75,35%** | **55,4%** |
| **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 |
| 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** | |  | **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** | | | |  | **81,02** | **70,1** | **209,5** | **1793,7** | **0,68** | **0,57** | **33,0** | **95,83** | **10,93** | **583,6** | **1132,1** | **6,43** | **0,085** | **297,61** | **16,98** |
| **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** | | | |  | **90,02%** | **76,2%** | **54,7%** | **65,9%** | **48,4%** | **35,3%** | **47,1%** | **10648%** | **91,1%** | **48,6%** | **94,3%** | **45,9%** | **85%** | **99,2%** | **94%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | понедельник | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 2 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5,86 | 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 |
| 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 | 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 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%** | **2553,3%** | **18,1%** | **15,6%** |
| ПР | Молоко ''Авишка'' | | 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 |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной 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 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 | 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 быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | | 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 |
| ПР | 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 |
| ПР | Кондитерское изделие | | 40 | 7,63 | 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 | 18,72 | 0,18 |
| 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** | **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
| 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 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%** | **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** | **2,563** | **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%** | **1423%** | **57%** | **20,7%** | **67,4%** | **60,7%** | **2563%** | **71,1%** | **64%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | вторник | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 2 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Повидло фруктовое | | 20 | 6,47 | 1,50 |  | 11,40 | 51,60 | 0,01 | 0,08 | 0,20 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 222 | Пудинг творожный | | 170 | 46,22 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 315,14 | 0,26 | 0,41 | 0,94 | 0,21 | 1,36 | 215,96 | 414,60 | 1,20 | 0,02 | 93,88 | 2,53 |
| 382 | Какао с молоком | | 200 | 14,30 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 149,30 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,40 | 1,00 | 0,001 | 24,80 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,01 | 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** | | | **430** | **70,00** | **21,95** | **18,29** | **81,53** | **578,55** | **0,36** | **0,51** | **3,32** | **0,26** | **2,73** | **385,29** | **654,13** | **2,41** | **0,02** | **125,48** | **3,35** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **24,39%** | **19,9%** | **21,3%** | **21,3%** | **25,5%** | **31,7%** | **4,7%** | **29,2%** | **22,8%** | **32,1%** | **54,5%** | **17,2%** | **23,3%** | **41,8%** | **18,6%** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 0,37 |
| 232 | Биточки рыбные | | 90 | 29,68 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 | 0,07 | 0,07 | 0,4 | 0,00 | 0 | 39,14 | 124,85 | 0,00 | 0,010 | 30,00 | 0,74 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом сливочным | | 180 | 19,11 | 3,95 | 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 |
| 699 | Напиток апельсиновый | | 200 | 7,50 | 0,10 | 0 | 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 |
| ПР | 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 |
| ПР | Кондитерское изделие | | 40 | 11,39 | 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 | 18,72 | 0,18 |
| 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)** | | | **940** | **90,00** | **31,59** | **34,6** | **138,0** | **923,4** | **0,83** | **0,55** | **38,8** | **12,09** | **6,557** | **293,70** | **519,3** | **2,47** | **0,02** | **158,01** | **6,56** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **35,11%** | **37,6%** | **36,0%** | **33,9%** | **59,2%** | **34,4%** | **55,4%** | **1343,3%** | **54,6%** | **24,5%** | **43,3%** | **17,7%** | **21,7%** | **52,7%** | **36,4%** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
| 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** | |  | **270** | **30,00** | **5,46** | **5,9** | **52,7** | **285,6** | **0,1** | **0,0** | **3,8** | **0,0** | **0,1** | **29,5** | **123,7** | **1,0** | **0,000** | **26,4** | **1,5** |
| **% 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%** | **8,8%** | **8,1%** |
| **Итого в день** | | | |  | **59,00** | **58,8** | **272,3** | **1787,5** | **1,25** | **1,09** | **45,9** | **12,36** | **9,35** | **708,5** | **1297,1** | **5,90** | **0,045** | **309,87** | **11,36** |
| **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** | | | |  | **65,56%** | **63,9%** | **71,1%** | **65,7%** | **89,0%** | **68,0%** | **65,5%** | **1374%** | **77,9%** | **59,0%** | **108,1%** | **42,2%** | **45%** | **103,3%** | **63%** |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | среда | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 2 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи порционно / огурец | | 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 | 0,000 | 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 | Щи 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 | 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 |
| 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 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%** | **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** | **1,42** | **1,48** | **53,8** | **82,92** | **10,20** | **453,8** | **1036,5** | **6,64** | **0,099** | **216,03** | **13,46** |
| **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** | | | |  | **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** | |  |  |  |  | четверг | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 2 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4,00 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт порционно | | 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 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 |
| 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** | **18,11** | **24,6** | **104,3** | **711,2** | **0,25** | **0,35** | **67,85** | **0,11** | **2,94** | **451,88** | **423,36** | **1,23** | **0,053** | **101,24** | **3,41** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **20,12%** | **26,7%** | **27,2%** | **26,1%** | **18,0%** | **22,1%** | **96,9%** | **12,4%** | **24,5%** | **37,7%** | **35,3%** | **8,8%** | **53,3%** | **33,7%** | **19,0%** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 "Куриная" | | 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 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **910** | **90,00** | **25,12** | **34,5** | **102,4** | **820,3** | **1,11** | **0,24** | **81,7** | **38,13** | **6,025333** | **170,0** | **341,8** | **4,39** | **0,05** | **105,1** | **6,17** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **27,91%** | **37,5%** | **26,7%** | **30,2%** | **79,2%** | **14,9%** | **116,7%** | **4236,4%** | **50,2%** | **14,2%** | **28,5%** | **31,3%** | **48,3%** | **35,0%** | **34,3%** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи "Домашние" со сгущенным 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 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** | |  | **300** | **30,00** | **11,16** | **11,96** | **72,52** | **442,36** | **0,15** | **0,16** | **3,05** | **0,11** | **1,66** | **85,30** | **145,23** | **1,32** | **0,01** | **28,84** | **1,27** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **12,40%** | **13,0%** | **18,9%** | **16,3%** | **10,7%** | **10,0%** | **4,4%** | **12,2%** | **13,8%** | **7,1%** | **12,1%** | **9,4%** | **10,0%** | **9,6%** | **7,1%** |
| **Итого в день** | | | |  | **54,39** | **71,0** | **279,3** | **1973,9** | **1,51** | **0,75** | **152,6** | **38,35** | **10,63** | **707,1** | **910,4** | **6,93** | **0,112** | **235,13** | **10,86** |
| **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** | | | |  | **60,43%** | **77,2%** | **72,9%** | **72,6%** | **107,9%** | **46,9%** | **218,0%** | **4261%** | **88,6%** | **58,9%** | **75,9%** | **49,5%** | **112%** | **78,4%** | **60%** |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Рацион: Школа** | |  |  |  |  | пятница | | |  |  | **Сезон:** | |  | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | | | 2 |  |  |  |  | **Возраст:** | | 7-11 лет | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|  | Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 | Зеленый горошек | | 30 | 6,45 | 6,90 | 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 |
| 15 | Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45% | | 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 | 7,00 | 0,26 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 250 | 31,45 | 20,36 | 23,74 | 6,30 | 320,29 | 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 | | 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 | 0,200 | 0,00 | 15,00 | 0,30 |
| 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 |
| 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** | | | **640** | **70,00** | **35,09** | **31** | **59** | **657,7** | **0,46** | **0,51** | **64,03** | **0,10** | **6,4** | **422,1** | **559,4** | **3,7** | **0,08** | **86,3** | **3,62** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **38,99%** | **34,1%** | **15,3%** | **24,2%** | **32,9%** | **31,9%** | **91,5%** | **11,3%** | **53,7%** | **35,2%** | **46,6%** | **26,3%** | **82,4%** | **28,8%** | **20,1%** |
|  |  |  |  | **0,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед (полноценный рацион питания)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежей капусты "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 | Бифштекс 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 | 0,050 | 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 |
| 699 | Напиток апельсиновый | | 200 | 7,50 | 0,10 | 0 | 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 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | | 50 | 2,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 87,0 | 0,1 | 0,05 | 0 | 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 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | | | **930** | **90,00** | **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** |
| **% 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%** |
|  |  |  |  | **0,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 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** | |  | **300** | **30** | **0,66** | **0,5** | **25,0** | **106,9** | **0,0** | **0,0** | **12,9** | **0,02** | **0,26** | **24,1** | **20,8** | **0,0** | **0,002** | **14,2** | **3,07** |
| **% от суточной нормы** | | | |  | **0,73%** | **0,5%** | **6,5%** | **3,9%** | **2,9%** | **1,9%** | **18,4%** | **2,2%** | **2,2%** | **2,0%** | **1,7%** | **0,3%** | **2,0%** | **4,7%** | **17,1%** |
| **Итого в день** | | | |  | **73,97** | **70,2** | **207,1** | **1755,4** | **1,36** | **1,14** | **115,6** | **0,24** | **15,29** | **711,3** | **1306,5** | **10,72** | **0,157** | **347,70** | **18,26** |
| **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** | | | |  | **82,19%** | **76,3%** | **54,1%** | **64,5%** | **97,4%** | **71,4%** | **165,2%** | **27%** | **127,4%** | **59,3%** | **108,9%** | **76,6%** | **157%** | **115,9%** | **101%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |