



Согласовано:  
 Директор  
*С. Карелва Н.В.*



Утверждаю: Генеральный директор  
 ООО "БизнесЦентр"  
 Д.В. Звягин

**Перспективное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для ОГБОУ, МОУ Валуйского, Волоконовского, Вейделевского районов на 2025 год**

Район: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-зимний

ПРИМЕЧАНИЕ: замена на весенний период

Неделя: 1

Возраст:

с 12 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	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	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Подгарнировка/Капуста квашенная с луком и растительным маслом	60	6,73	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционно	9	10,81	1,60	1,720	0,024	21,360	0,000	0,002	0,000	35,400	0,000	0,600	1,200	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,000
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>524</b>	<b>77,65</b>	<b>25,44</b>	<b>37,92</b>	<b>77,16</b>	<b>751,17</b>	<b>0,82</b>	<b>0,80</b>	<b>27,94</b>	<b>35,82</b>	<b>3,26</b>	<b>86,08</b>	<b>334,34</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>80,90</b>	<b>4,20</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>28,27%</b>	<b>41,22%</b>	<b>20,15%</b>	<b>27,62%</b>	<b>58,43%</b>	<b>49,88%</b>	<b>39,91%</b>	<b>3980,22%</b>	<b>27,17%</b>	<b>7,2%</b>	<b>27,86%</b>	<b>3,76%</b>	<b>3,30%</b>	<b>26,97%</b>	<b>23,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,94	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
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,52	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
261	Птица тушеная с овощами 100/30	130	49,81	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18,01	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,04	0,00	0,00	2,40	14,00	63,20	1,20	0,00	0,00	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>97,19</b>	<b>52,85</b>	<b>42,1</b>	<b>122</b>	<b>1079,5</b>	<b>ЛОЖЬ</b>	<b>0,2</b>	<b>21,0</b>	<b>80,68</b>	<b>8,48</b>	<b>254</b>	<b>793,3</b>	<b>5,422</b>	<b>0,034</b>	<b>245,6</b>	<b>10,88</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,81</b>	<b>58,72%</b>	<b>45,76%</b>	<b>31,89%</b>	<b>39,69%</b>	<b>0,00%</b>	<b>14,96%</b>	<b>30,06%</b>	<b>8964,19%</b>	<b>70,70%</b>	<b>21,2%</b>	<b>66,10%</b>	<b>38,73%</b>	<b>34,29%</b>	<b>81,86%</b>	<b>60,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1454</b>	<b>174,84</b>	<b>78,29</b>	<b>80,02</b>	<b>199,30</b>	<b>1830,68</b>	<b>0,82</b>	<b>1,04</b>	<b>48,98</b>	<b>116,50</b>	<b>11,74</b>	<b>340,50</b>	<b>1127,60</b>	<b>5,95</b>	<b>0,04</b>	<b>326,49</b>	<b>15,08</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>% от суточной нормы</b>			<b>86,99%</b>	<b>87,0%</b>	<b>52,0%</b>	<b>67,3%</b>	<b>58,4%</b>	<b>64,8%</b>	<b>70,0%</b>	<b>12944%</b>	<b>98%</b>	<b>28,4%</b>	<b>94,0%</b>	<b>42,5%</b>	<b>38%</b>	<b>108,8%</b>	<b>84%</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

с 12 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
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,12	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>583</b>	<b>77,65</b>	<b>19,90</b>	<b>19,99</b>	<b>54,27</b>	<b>476,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,70</b>	<b>6,38</b>	<b>0,27</b>	<b>1,63</b>	<b>451,30</b>	<b>579,99</b>	<b>1,94</b>	<b>0,04</b>	<b>121,60</b>	<b>3,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>22,11%</b>	<b>21,73%</b>	<b>14,17%</b>	<b>17,52%</b>	<b>22,86%</b>	<b>43,56%</b>	<b>9,11%</b>	<b>29,67%</b>	<b>13,60%</b>	<b>37,6%</b>	<b>48,33%</b>	<b>13,84%</b>	<b>37,00%</b>	<b>40,53%</b>	<b>18,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ПР	Капуста квашенная с луком и растительным маслом	100	10,41	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,98	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
232	Рыба тушеная в томате с овощами	120	43,27	24,24	14,48	2,49	237,30	0,24	0,20	3,15	0,037	0,40	103,33	50,11	1,1	0,1	34,75	1,10
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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
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	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>98,00</b>	<b>36,41</b>	<b>38,77</b>	<b>94,19</b>	<b>871,31</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>48,61</b>	<b>0,22</b>	<b>8,26</b>	<b>258,80</b>	<b>339,44</b>	<b>3,96</b>	<b>0,07</b>	<b>127,59</b>	<b>5,56</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0</b>		<b>40,45%</b>	<b>42,14%</b>	<b>24,59%</b>	<b>32,03%</b>	<b>46,14%</b>	<b>32,75%</b>	<b>69,45%</b>	<b>23,89%</b>	<b>68,81%</b>	<b>21,6%</b>	<b>28,29%</b>	<b>28,28%</b>	<b>70,20%</b>	<b>42,53%</b>	<b>30,9%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1503</b>	<b>175,65</b>	<b>56,31</b>	<b>58,8</b>	<b>148,5</b>	<b>1348,0</b>	<b>0,97</b>	<b>1,22</b>	<b>55</b>	<b>0,48</b>	<b>10</b>	<b>710,1</b>	<b>919,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,107</b>	<b>249,19</b>	<b>8,93</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>% от суточной нормы</b>				<b>62,56%</b>	<b>63,9%</b>	<b>38,8%</b>	<b>49,6%</b>	<b>69,0%</b>	<b>76,3%</b>	<b>78,6%</b>	<b>54%</b>	<b>82,4%</b>	<b>59,2%</b>	<b>76,6%</b>	<b>42,1%</b>	<b>107%</b>	<b>83,1%</b>	<b>50%</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
377	Чай с лимоном 200/5	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	190	25,47	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>77,65</b>	<b>5,36</b>	<b>6,6</b>	<b>71,3</b>	<b>476,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>13,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,42</b>	<b>24,24</b>	<b>169,88</b>	<b>0,857</b>	<b>0,022</b>	<b>27,2</b>	<b>3,98</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>5,96%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,6%</b>	<b>17,5%</b>	<b>7,9%</b>	<b>11,9%</b>	<b>18,7%</b>	<b>4,4%</b>	<b>11,9%</b>	<b>2,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>6,1%</b>	<b>22,0%</b>	<b>9,1%</b>	<b>22,1%</b>
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 56	Икра морковная собс.приготовления	10	14,71	2,20	4,6	10,9	93,70	0,050	0,000	5,12	0,000	0,000	30,6	70,0	0,0000	0,000	41,3	1,22
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	10,65	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
268	Котлета "Школьная" запеченная	100	49,45	18,50	25,86	4,76	325,80	0,22	0,15	0,53	0,10	0,01	60,56	222,37	2,85	0,05	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с м/с	180	10,97	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	Напиток лимонный	200	6,40	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	2,76	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	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>810</b>	<b>97,19</b>	<b>34,95</b>	<b>38,77</b>	<b>119,44</b>	<b>966,44</b>	<b>0,58</b>	<b>0,32</b>	<b>25,40</b>	<b>0,73</b>	<b>5,69</b>	<b>161,67</b>	<b>485,96</b>	<b>5,24</b>	<b>0,06</b>	<b>115,40</b>	<b>8,19</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,81</b>	<b>38,83%</b>	<b>42,1%</b>	<b>31,2%</b>	<b>35,5%</b>	<b>41,7%</b>	<b>20,2%</b>	<b>36,3%</b>	<b>80,6%</b>	<b>47,4%</b>	<b>13,5%</b>	<b>40,5%</b>	<b>37,5%</b>	<b>55,1%</b>	<b>38,5%</b>	<b>45,5%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1365</b>	<b>174,84</b>	<b>40,31</b>	<b>45,3</b>	<b>190,8</b>	<b>1442,5</b>	<b>0,69</b>	<b>0,51</b>	<b>38</b>	<b>0,77</b>	<b>7</b>	<b>185,9</b>	<b>655,84</b>	<b>6,1</b>	<b>0,077</b>	<b>142,57</b>	<b>12,17</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>% от суточной нормы</b>				<b>44,79%</b>	<b>49,3%</b>	<b>49,8%</b>	<b>53,0%</b>	<b>49,5%</b>	<b>32,1%</b>	<b>55,0%</b>	<b>85%</b>	<b>59%</b>	<b>15,5%</b>	<b>54,7%</b>	<b>43,6%</b>	<b>77%</b>	<b>47,5%</b>	<b>67,6%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 и старше

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	28,06	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно яблоко	200	28,06	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>77,65</b>	<b>12,87</b>	<b>15,83</b>	<b>89,39</b>	<b>658,76</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>26,25</b>	<b>0,08</b>	<b>1,76</b>	<b>187,65</b>	<b>230,38</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>81,04</b>	<b>6,57</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>14,30%</b>	<b>17,2%</b>	<b>23,3%</b>	<b>24,2%</b>	<b>15,7%</b>	<b>14,4%</b>	<b>37,5%</b>	<b>8,6%</b>	<b>14,7%</b>	<b>15,6%</b>	<b>19,2%</b>	<b>0,6%</b>	<b>4,0%</b>	<b>27,0%</b>	<b>36,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
49	Капуста квашенная с горошком консервированным	100	14,62	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,56
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>840</b>	<b>97,19</b>	<b>24,12</b>	<b>35,31</b>	<b>93,09</b>	<b>786,7</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>79,54</b>	<b>0,10</b>	<b>6,18</b>	<b>133,35</b>	<b>422,84</b>	<b>5,94</b>	<b>0,009</b>	<b>119,98</b>	<b>7,76</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,81</b>	<b>26,80%</b>	<b>38,4%</b>	<b>24,3%</b>	<b>28,9%</b>	<b>37,7%</b>	<b>25,4%</b>	<b>113,6%</b>	<b>11,3%</b>	<b>51,5%</b>	<b>11,1%</b>	<b>35,2%</b>	<b>42,4%</b>	<b>9,0%</b>	<b>40,0%</b>	<b>43,1%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1495</b>	<b>174,84</b>	<b>36,99</b>	<b>51,1</b>	<b>182,5</b>	<b>1445,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,64</b>	<b>105,79</b>	<b>0,18</b>	<b>7,94</b>	<b>321,00</b>	<b>653,2</b>	<b>6,015</b>	<b>0,013</b>	<b>201,02</b>	<b>14,33</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>% от суточной нормы</b>				<b>41,10%</b>	<b>55,6%</b>	<b>47,6%</b>	<b>53,1%</b>	<b>53,4%</b>	<b>39,8%</b>	<b>151,1%</b>	<b>20%</b>	<b>66,2%</b>	<b>26,8%</b>	<b>54,4%</b>	<b>43,0%</b>	<b>13,0%</b>	<b>67,0%</b>	<b>80%</b>



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 и старше

№ реп.	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	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
57	Подгарнировка/Салат из соленых оуцов с луком с маслом растительным	50	9,95	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
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Батон нарезка	50	5,13	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
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>585,00</b>	<b>77,65</b>	<b>25,81</b>	<b>23,84</b>	<b>81,75</b>	<b>645,20</b>	<b>0,65</b>	<b>0,33</b>	<b>47,56</b>	<b>0,11</b>	<b>4,83</b>	<b>132,84</b>	<b>502,60</b>	<b>5,67</b>	<b>0,02</b>	<b>166,99</b>	<b>8,93</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>28,67%</b>	<b>25,91%</b>	<b>21,34%</b>	<b>23,72%</b>	<b>46,43%</b>	<b>20,63%</b>	<b>67,95%</b>	<b>12,52%</b>	<b>40,28%</b>	<b>11,07%</b>	<b>41,88%</b>	<b>40,46%</b>	<b>22,33%</b>	<b>55,66%</b>	<b>49,6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ПР	Капуста квашенная с луком и растительным	100	11,07	1,66	12,75	9,31	158,68	0,050	0,05	21,91	0,002	2,65	34,80	35,88	0,530	0,002	17,63	0,60
82	Борщ Сибирский с фасолью на м/б	250	14,62	2,21	3,31	15,92	102,36	0,063	0,063	23,75	0,920	0,12	53,88	60,94	1,62	0,004	28,05	1,00
293	Птица запеченная с овощами 100/30	130	50,62	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	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
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	2,76	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	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>97,19</b>	<b>39,22</b>	<b>34,72</b>	<b>113,43</b>	<b>923,23</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>48,63</b>	<b>0,96</b>	<b>7,57</b>	<b>151,48</b>	<b>233,81</b>	<b>4,37</b>	<b>0,01</b>	<b>88,76</b>	<b>6,15</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,81</b>		<b>43,58%</b>	<b>37,73%</b>	<b>29,62%</b>	<b>33,94%</b>	<b>30,79%</b>	<b>27,44%</b>	<b>69,47%</b>	<b>106,89%</b>	<b>63,08%</b>	<b>12,62%</b>	<b>19,48%</b>	<b>31,24%</b>	<b>10,80%</b>	<b>29,59%</b>	<b>34,2%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1485</b>	<b>174,84</b>	<b>65,03</b>	<b>58,6</b>	<b>195,2</b>	<b>1568,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,77</b>	<b>96,2</b>	<b>1,07</b>	<b>12,40</b>	<b>284,3</b>	<b>736,4</b>	<b>10,04</b>	<b>0,033</b>	<b>255,75</b>	<b>15,08</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>% от суточной нормы</b>				<b>72,26%</b>	<b>63,6%</b>	<b>51,0%</b>	<b>57,7%</b>	<b>77,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>137,4%</b>	<b>119%</b>	<b>103,4%</b>	<b>23,7%</b>	<b>61,4%</b>	<b>71,7%</b>	<b>33%</b>	<b>85,3%</b>	<b>84%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 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	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	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Подгарнировка/Капуста квашенная с луком и	60	6,73	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционно	9	10,81	1,33	1,430	0,020	17,800	0,000	0,003	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,002	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>524</b>	<b>77,65</b>	<b>25,17</b>	<b>37,63</b>	<b>77,16</b>	<b>747,61</b>	<b>0,82</b>	<b>0,80</b>	<b>27,94</b>	<b>29,92</b>	<b>3,26</b>	<b>85,98</b>	<b>334,14</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>80,90</b>	<b>4,20</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>27,97%</b>	<b>40,9%</b>	<b>20,1%</b>	<b>27,5%</b>	<b>58,4%</b>	<b>49,9%</b>	<b>39,9%</b>	<b>3324,7%</b>	<b>27,2%</b>	<b>7,2%</b>	<b>27,8%</b>	<b>3,8%</b>	<b>3,3%</b>	<b>27,0%</b>	<b>23,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 56	Икра кабачковая пром.производства	100	26,49	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
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	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
279	Тефтели "Детские" с соусом 80/50	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	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	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>97,19</b>	<b>28,64</b>	<b>29,2</b>	<b>130,2</b>	<b>894,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>68,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>220,5</b>	<b>409,5</b>	<b>5,9</b>	<b>0,1</b>	<b>98,5</b>	<b>7,5</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>31,82%</b>	<b>31,8%</b>	<b>34,0%</b>	<b>32,9%</b>	<b>44,2%</b>	<b>29,1%</b>	<b>97,7%</b>	<b>17,1%</b>	<b>47,5%</b>	<b>18,4%</b>	<b>34,1%</b>	<b>42,0%</b>	<b>54,8%</b>	<b>32,8%</b>	<b>41,5%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1454</b>	<b>174,84</b>	<b>53,81</b>	<b>66,9</b>	<b>207,4</b>	<b>1641,8</b>	<b>1,44</b>	<b>1,26</b>	<b>96,3</b>	<b>30,08</b>	<b>8,96</b>	<b>306,5</b>	<b>743,7</b>	<b>6,41</b>	<b>0,058</b>	<b>179,39</b>	<b>11,67</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>% от суточной нормы</b>			<b>59,79%</b>	<b>72,7%</b>	<b>54,1%</b>	<b>60,4%</b>	<b>102,6%</b>	<b>79,0%</b>	<b>138%</b>	<b>3342%</b>	<b>75%</b>	<b>25,5%</b>	<b>62,0%</b>	<b>45,8%</b>	<b>58%</b>	<b>59,8%</b>	<b>65%</b>	



Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
																			4
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																			
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	180	73,12	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38	
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>77,65</b>	<b>19,90</b>	<b>19,99</b>	<b>54,27</b>	<b>476,66</b>	<b>3,00</b>	<b>0,70</b>	<b>6,38</b>	<b>0,27</b>	<b>1,63</b>	<b>451,30</b>	<b>579,99</b>	<b>1,94</b>	<b>0,04</b>	<b>121,60</b>	<b>3,37</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>22,11%</b>	<b>21,7%</b>	<b>14,2%</b>	<b>17,5%</b>	<b>214,3%</b>	<b>43,6%</b>	<b>9,1%</b>	<b>29,7%</b>	<b>13,6%</b>	<b>37,6%</b>	<b>48,3%</b>	<b>13,8%</b>	<b>37,0%</b>	<b>40,5%</b>	<b>18,7%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	9,70	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	
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95	
293	Птица запеченная с овощами 100/30	130	49,81	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	10,97	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64	
699	Напиток лимонный	200	6,40	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	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>97,19</b>	<b>40,46</b>	<b>30,8</b>	<b>103,8</b>	<b>854,0</b>	<b>0,72</b>	<b>0,46</b>	<b>34,0</b>	<b>0,09</b>	<b>6,527</b>	<b>150,66</b>	<b>382,2</b>	<b>3,37</b>	<b>0,02</b>	<b>164,02</b>	<b>9,96</b>	
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,81</b>		<b>44,96%</b>	<b>33,4%</b>	<b>27,1%</b>	<b>31,4%</b>	<b>51,8%</b>	<b>28,7%</b>	<b>48,5%</b>	<b>10,3%</b>	<b>54,4%</b>	<b>12,6%</b>	<b>31,9%</b>	<b>24,1%</b>	<b>23,7%</b>	<b>54,7%</b>	<b>55,3%</b>	
<b>Полдник</b>																			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1510</b>	<b>174,84</b>	<b>60,36</b>	<b>50,8</b>	<b>158,1</b>	<b>1330,6</b>	<b>3,72</b>	<b>1,16</b>	<b>40,3</b>	<b>0,36</b>	<b>8,16</b>	<b>602,0</b>	<b>962,2</b>	<b>5,31</b>	<b>0,061</b>	<b>285,62</b>	<b>13,33</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>% от суточной нормы</b>				<b>67,07%</b>	<b>55,2%</b>	<b>41,3%</b>	<b>48,9%</b>	<b>266,0%</b>	<b>72,3%</b>	<b>57,6%</b>	<b>40%</b>	<b>68,0%</b>	<b>50,2%</b>	<b>80,2%</b>	<b>37,9%</b>	<b>61%</b>	<b>95,2%</b>	<b>74%</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			В1	В2		С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У													
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
57	Поджаренная/Салат из соевых бобов с луком с маслом растительным	60	11,60	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
437	Гуляш 50/50	100	42,71	13,70	13,40	2,80	187,00	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
171	Рис отварной с маслом	180	15,33	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
ПР	Батон нарезка	30	3,48	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575,00</b>	<b>77,65</b>	<b>24,79</b>	<b>23,73</b>	<b>75,19</b>	<b>613,94</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>47,27</b>	<b>0,11</b>	<b>4,37</b>	<b>130,17</b>	<b>493,93</b>	<b>5,66</b>	<b>0,02</b>	<b>166,99</b>	<b>8,78</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,55%</b>	<b>25,8%</b>	<b>19,6%</b>	<b>22,6%</b>	<b>45,5%</b>	<b>20,2%</b>	<b>67,5%</b>	<b>12,5%</b>	<b>36,4%</b>	<b>10,8%</b>	<b>41,2%</b>	<b>40,4%</b>	<b>21,7%</b>	<b>55,7%</b>	<b>48,8%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,95	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
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,04	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
255	Рыбные биточки	100	45,67	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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
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	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>97,19</b>	<b>21,11</b>	<b>23,12</b>	<b>110,74</b>	<b>738,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,38</b>	<b>25,05</b>	<b>0,71</b>	<b>6,14</b>	<b>182,28</b>	<b>424,62</b>	<b>2,61</b>	<b>0,02</b>	<b>120,42</b>	<b>5,64</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>0,81</b>	<b>23,46%</b>	<b>25,1%</b>	<b>28,9%</b>	<b>27,1%</b>	<b>33,3%</b>	<b>24,0%</b>	<b>35,8%</b>	<b>78,5%</b>	<b>51,2%</b>	<b>15,2%</b>	<b>35,4%</b>	<b>18,7%</b>	<b>22,1%</b>	<b>40,1%</b>	<b>31,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1475</b>	<b>174,84</b>	<b>45,90</b>	<b>46,8</b>	<b>185,9</b>	<b>1351,9</b>	<b>1,10</b>	<b>0,71</b>	<b>72,3</b>	<b>0,82</b>	<b>10,51</b>	<b>312,4</b>	<b>918,6</b>	<b>8,27</b>	<b>0,044</b>	<b>287,41</b>	<b>14,42</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>% от суточной нормы</b>			<b>51,01%</b>	<b>50,9%</b>	<b>48,5%</b>	<b>49,7%</b>	<b>78,8%</b>	<b>44,2%</b>	<b>103,3%</b>	<b>91%</b>	<b>87,6%</b>	<b>26,0%</b>	<b>76,5%</b>	<b>59,1%</b>	<b>44%</b>	<b>95,8%</b>	<b>80%</b>	



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

Сезон:

осенне-зимний

Возраст:

с 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
175	Каша молочная "Дружба"	180	26,12	4,14	5,94	30,21	190,88	0,160	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,20	0,000	0,000	66,12	0,36
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
пр	Сок натуральный пром.производства	200	30,00	0,20	0,20	22,60	90,00	0,00	0,00	1,80	0	0,00	16,00	14,00	0,00	0,000	1,00	0,20
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>77,65</b>	<b>8,41</b>	<b>8,97</b>	<b>85,80</b>	<b>486,24</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>18,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>192,93</b>	<b>254,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>81,36</b>	<b>3,63</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>9,34%</b>	<b>9,8%</b>	<b>22,4%</b>	<b>17,9%</b>	<b>14,3%</b>	<b>9,4%</b>	<b>26,7%</b>	<b>6,7%</b>	<b>2,2%</b>	<b>16,1%</b>	<b>21,2%</b>	<b>0,3%</b>	<b>2,0%</b>	<b>27,1%</b>	<b>20,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*45	капуста квашенная с раст.маслом	100	10,54	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
84	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	15,96	2,44	6,41	11,11	111,89	0,030	0,030	11,39	0,05	0,09	45,49	29,96	1,440	0,002	15,35	0,49
261	Птица тушенная с овощами 100/30	130	49,81	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,97	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
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	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>97,19</b>	<b>48,09</b>	<b>40,7</b>	<b>117,3</b>	<b>1028,4</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>40,2</b>	<b>80,83</b>	<b>5,39</b>	<b>232,6</b>	<b>445,6</b>	<b>4,00</b>	<b>0,01</b>	<b>92,2</b>	<b>6,71</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>53,43%</b>	<b>44,2%</b>	<b>30,6%</b>	<b>37,8%</b>	<b>30,6%</b>	<b>14,5%</b>	<b>57,4%</b>	<b>8980,9%</b>	<b>44,9%</b>	<b>19,4%</b>	<b>37,1%</b>	<b>28,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>30,7%</b>	<b>37,3%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1565</b>	<b>174,84</b>	<b>56,50</b>	<b>49,7</b>	<b>203,1</b>	<b>1514,7</b>	<b>0,63</b>	<b>0,38</b>	<b>58,9</b>	<b>80,89</b>	<b>5,65</b>	<b>425,5</b>	<b>700,6</b>	<b>4,04</b>	<b>0,010</b>	<b>173,54</b>	<b>10,34</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>% от суточной нормы</b>				<b>62,78%</b>	<b>54,0%</b>	<b>53,0%</b>	<b>55,7%</b>	<b>44,9%</b>	<b>23,9%</b>	<b>84,2%</b>	<b>8988%</b>	<b>47,1%</b>	<b>35,5%</b>	<b>58,4%</b>	<b>28,9%</b>	<b>10%</b>	<b>57,8%</b>	<b>57%</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

с 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
7+RC:RC{	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	190	25,47	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>77,65</b>	<b>5,36</b>	<b>6,56</b>	<b>71</b>	<b>476,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>13,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>24,2</b>	<b>169,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,02</b>	<b>27,2</b>	<b>3,98</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>5,96%</b>	<b>7,1%</b>	<b>18,6%</b>	<b>17,5%</b>	<b>7,9%</b>	<b>11,9%</b>	<b>18,7%</b>	<b>4,4%</b>	<b>11,9%</b>	<b>2,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>6,1%</b>	<b>22,0%</b>	<b>9,1%</b>	<b>22,1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
67	Винегрет овощной(Огурец/помидор соленые)	100	11,54	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,02	1,17
87	Суп с рыбными консервами	250	15,15	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,000	0,00	45,30	176,53	0,00	0,000	47,35	0,00
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	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	2,76	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	15	3,23	1,70	2,26	13,8	82,34	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	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>855</b>	<b>97,19</b>	<b>32,76</b>	<b>33,6</b>	<b>106,7</b>	<b>860,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,36</b>	<b>66,4</b>	<b>28,3</b>	<b>4,40</b>	<b>183,7</b>	<b>600,6</b>	<b>5,3</b>	<b>0,073</b>	<b>168,7</b>	<b>7,60</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>36,40%</b>	<b>36,5%</b>	<b>27,9%</b>	<b>31,6%</b>	<b>39,4%</b>	<b>22,6%</b>	<b>94,9%</b>	<b>3138,9%</b>	<b>36,7%</b>	<b>15,3%</b>	<b>50,0%</b>	<b>37,7%</b>	<b>73,0%</b>	<b>56,2%</b>	<b>42,2%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>1415</b>	<b>174,84</b>	<b>38,12</b>	<b>40,2</b>	<b>178,0</b>	<b>1336,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,55</b>	<b>79,5</b>	<b>28,29</b>	<b>5,82</b>	<b>207,9</b>	<b>770,4</b>	<b>6,13</b>	<b>0,095</b>	<b>195,91</b>	<b>11,58</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>% от суточной нормы</b>				<b>42,36%</b>	<b>43,6%</b>	<b>46,5%</b>	<b>49,1%</b>	<b>47,2%</b>	<b>34,5%</b>	<b>113,6%</b>	<b>3143%</b>	<b>48,5%</b>	<b>17,3%</b>	<b>64,2%</b>	<b>43,8%</b>	<b>95%</b>	<b>65,3%</b>	<b>64%</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