

Утверждаю  
директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Гредякинская основная общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района Белгородской области



Александрова Е.П.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «Гредякинская основная**  
**общеобразовательная школа»**  
**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА**  
**БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**в возрасте с 12 до 18 лет**  
**осеннее - весенний период**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд																	
Рацион: Школа		понедельник					Сезон:		осенне-весенний								
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период		Неделя:		1		Возраст:		12-18 лет									
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
54-19к-2020	Суп молочный вермишелевый	250	11	9,5	39,5	310	0,03	0,07	0,3	12	0,2	59	50	0	0	8	0,2
377	Чай лимонным <sup>с</sup>	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>754,01</b>	<b>37,06</b>	<b>21,0</b>	<b>83,8</b>	<b>542,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,30</b>	<b>13,92</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>445,18</b>	<b>537,78</b>	<b>1,84</b>	<b>0,059</b>	<b>106,49</b>	<b>5,43</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>28,5%</b>	<b>26,6%</b>	<b>25,0%</b>	<b>24,6%</b>	<b>30,7%</b>	<b>21,1%</b>	<b>23,2%</b>	<b>26,6%</b>	<b>14,0%</b>	<b>40,5%</b>	<b>48,9%</b>	<b>18,4%</b>	<b>59,0%</b>	<b>42,6%</b>	<b>45,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
24	Помидоры и огурцы сезонные	60	0,3	2,0	1,6	25,2	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	46,68	4,6	16,28	163,14	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
259	Жаркое домашнему	280	17,1	18,01	30,61	403,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок	200	1,0	0,2	20,20	86,6		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Хлеб	40	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22

	пшеничный																	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>844</b>	<b>31,00</b>	<b>22,55</b>	<b>103,70</b>	<b>829,41</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>26,68</b>	<b>0,33</b>	<b>4,93</b>	<b>192,59</b>	<b>501,51</b>	<b>5,67</b>	<b>0,048</b>	<b>105,80</b>	<b>6,30</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,3%</b>	<b>28,5%</b>	<b>31,0%</b>	<b>31,6%</b>	<b>44,9%</b>	<b>34,9%</b>	<b>44,5%</b>	<b>46,7%</b>	<b>49,3%</b>	<b>17,5%</b>	<b>45,6%</b>	<b>56,7%</b>	<b>48,3%</b>	<b>42,3%</b>	<b>52,5%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>56,4</b>	<b>48,9</b>	<b>232,4</b>	<b>1574,0</b>	<b>0,98</b>	<b>1,08</b>	<b>79,45</b>	<b>0,59</b>	<b>7,33</b>	<b>911,52</b>	<b>1244,5</b>	<b>8,125</b>	<b>0,110</b>	<b>253,39</b>	<b>13,67</b>	
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>73,2%</b>	<b>61,9%</b>	<b>69,4%</b>	<b>67,0%</b>	<b>81,7%</b>	<b>77,0%</b>	<b>132,4%</b>	<b>84%</b>	<b>73,3%</b>	<b>82,9%</b>	<b>113,1%</b>	<b>81,2%</b>	<b>109,9%</b>	<b>101,4%</b>	<b>114%</b>	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)</b>																		
<b>Рацион: Школа</b>			вторник						<b>Сезон:</b>			осенне-весенний						
			<b>Неделя:</b>			1			<b>Возраст:</b>			12-18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
401	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	365,6	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
341	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	45,4	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>470</b>	<b>26,9</b>	<b>31,7</b>	<b>77,7</b>	<b>471</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>5,66</b>	<b>0,12</b>	<b>0,80</b>	<b>204,75</b>	<b>408,12</b>	<b>3,737</b>	<b>0,060</b>	<b>73,6</b>	<b>3,50</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,9%</b>	<b>40,1%</b>	<b>23,2%</b>	<b>29,9%</b>	<b>26,8%</b>	<b>23,2%</b>	<b>9,4%</b>	<b>16,9%</b>	<b>8,0%</b>	<b>18,6%</b>	<b>37,1%</b>	<b>37,4%</b>	<b>60,0%</b>	<b>29,4%</b>	<b>29,2%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84	
103	Суп картофельный	250	9,9	8,9	25,2	127,2	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88	

	с макаронными изделиями																
291	Плов	280	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,9	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>31,7</b>	<b>29,3</b>	<b>86,6</b>	<b>851,43</b>	<b>0,65</b>	<b>0,53</b>	<b>43,21</b>	<b>0,24</b>	<b>7,00</b>	<b>209,55</b>	<b>316,36</b>	<b>2,94</b>	<b>0,063</b>	<b>103,11</b>	<b>5,39</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,2%</b>	<b>37,1%</b>	<b>25,9%</b>	<b>31,4%</b>	<b>54,2%</b>	<b>38,1%</b>	<b>72,0%</b>	<b>34,0%</b>	<b>70,0%</b>	<b>19,1%</b>	<b>28,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>63,0%</b>	<b>41,2%</b>	<b>44,9%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>70,2</b>	<b>70,8</b>	<b>221,2</b>	<b>1795,0</b>	<b>1,11</b>	<b>1,19</b>	<b>63</b>	<b>0,49</b>	<b>10</b>	<b>457,1</b>	<b>857,51</b>	<b>8,3</b>	<b>0,135</b>	<b>210,50</b>	<b>12,66</b>
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>91,1%</b>	<b>89,7%</b>	<b>66,0%</b>	<b>76,4%</b>	<b>92,6%</b>	<b>84,9%</b>	<b>105,8%</b>	<b>70%</b>	<b>98%</b>	<b>41,6%</b>	<b>78,0%</b>	<b>83,4%</b>	<b>135%</b>	<b>84,2%</b>	<b>105,5%</b>
<b>Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>						среда					<b>Сезон:</b>	осенне-весенний					
			<b>Неделя:</b>	1						<b>Возраст:</b>	12-18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
54-18к-2020	Каша рисовая молочная	250	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
15	Сыр твердых сортов порционно	20	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>510</b>	<b>18,5</b>	<b>15,1</b>	<b>80</b>	<b>558,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>15,20</b>	<b>0,31</b>	<b>3,922</b>	<b>253,18</b>	<b>509,28</b>	<b>1,36</b>	<b>0,026</b>	<b>124,58</b>	<b>5,77</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,06%</b>	<b>19,07%</b>	<b>23,79%</b>	<b>22,49%</b>	<b>36,40%</b>	<b>32,95%</b>	<b>25,33%</b>	<b>44,66%</b>	<b>39,22%</b>	<b>23,0%</b>	<b>46,30%</b>	<b>13,61%</b>	<b>26,00%</b>	<b>49,83%</b>	<b>48,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	

54-20з-2020	Салат из зеленого горошка	100	1,7	0,1	3,5	189,6	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50	
108/109	Суп картофельный с клецками 200/30	250	10,3	6,3	40,1	258,3	0,1	0,042	0,39	0,032	1,02	125,6	306,3	3,9	0,010	37,18	1,40	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19	
268	Котлеты из говядины	100	15,1	12,2	6,0	194,6	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17	
382	Какао с молоком	200	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>870</b>	<b>28,9</b>	<b>31,4</b>	<b>109,6</b>	<b>917,79</b>	<b>1,04</b>	<b>0,94</b>	<b>40,1</b>	<b>1,06</b>	<b>5,2</b>	<b>135,9</b>	<b>460,20</b>	<b>2,2</b>	<b>0,023</b>	<b>116</b>	<b>6,25</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,49%</b>	<b>39,70%</b>	<b>32,71%</b>	<b>35,57%</b>	<b>86,33%</b>	<b>67,29%</b>	<b>66,78%</b>	<b>151,57%</b>	<b>52,00%</b>	<b>12,4%</b>	<b>41,84%</b>	<b>21,66%</b>	<b>23,00%</b>	<b>46,31%</b>	<b>52,1%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>48,1</b>	<b>46,7</b>	<b>213,9</b>	<b>1468,7</b>	<b>1,52</b>	<b>1,45</b>	<b>102</b>	<b>1,43</b>	<b>10</b>	<b>424,9</b>	<b>988,2</b>	<b>3,8</b>	<b>0,052</b>	<b>257,15</b>	<b>14,87</b>	
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,5%</b>	<b>59,2%</b>	<b>63,8%</b>	<b>62,5%</b>	<b>127,0%</b>	<b>103,5%</b>	<b>169,2%</b>	<b>204%</b>	<b>103,2%</b>	<b>38,6%</b>	<b>89,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>52%</b>	<b>102,9%</b>	<b>124%</b>	
										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)</b>																		
<b>Рацион: Школа</b>						четверг					<b>Сезон:</b>		осенне-весенний					
			<b>Неделя:</b>		1					<b>Возраст:</b>		12-18 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
268 Гост	Котлета "Куриная"	100	13,7	5,2	9,1	188,1	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70	
203	Макаронные изделия с маслом	180	5,52	4,52	26,45	198,56	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86	

	сливочным																
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>524</b>	<b>21,3</b>	<b>15,0</b>	<b>76,5</b>	<b>542,96</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>9,46</b>	<b>0,235</b>	<b>2,23</b>	<b>114,7</b>	<b>259,3</b>	<b>2,89</b>	<b>0,034</b>	<b>52,6</b>	<b>6,21</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,71%</b>	<b>18,95%</b>	<b>22,82%</b>	<b>22,38%</b>	<b>19,42%</b>	<b>19,79%</b>	<b>15,76%</b>	<b>33,57%</b>	<b>22,28%</b>	<b>10,4%</b>	<b>23,58%</b>	<b>28,87%</b>	<b>33,50%</b>	<b>21,03%</b>	<b>51,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
29	Салат из белокочанной капусты морковью	100	0,90	3,10	5,60	73,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250/10	4,84	3,10	16,90	134,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,57	4,19	32,32	219,34	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	56,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>27,3</b>	<b>39,0</b>	<b>94</b>	<b>814,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>52,4</b>	<b>0,17</b>	<b>5,17</b>	<b>218</b>	<b>469,9</b>	<b>4,495</b>	<b>0,051</b>	<b>110,6</b>	<b>6,48</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,50%</b>	<b>49,34%</b>	<b>27,96%</b>	<b>35,46%</b>	<b>55,08%</b>	<b>41,10%</b>	<b>87,26%</b>	<b>24,71%</b>	<b>51,68%</b>	<b>19,8%</b>	<b>42,72%</b>	<b>44,95%</b>	<b>51,00%</b>	<b>44,26%</b>	<b>54,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>54,3</b>	<b>59,7</b>	<b>218,3</b>	<b>1623,0</b>	<b>0,97</b>	<b>0,98</b>	<b>63,6</b>	<b>0,41</b>	<b>7,80</b>	<b>447,2</b>	<b>885,0</b>	<b>8,09</b>	<b>0,092</b>	<b>182,29</b>	<b>13,67</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>70,6%</b>	<b>75,6%</b>	<b>65,2%</b>	<b>69,1%</b>	<b>81,2%</b>	<b>70,2%</b>	<b>106,1%</b>	<b>58%</b>	<b>78%</b>	<b>40,7%</b>	<b>80,5%</b>	<b>80,9%</b>	<b>92%</b>	<b>72,9%</b>	<b>114%</b>
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>					пятница					<b>Сезон:</b>	осенне- весенний						

		Неделя:				1	Возраст:					12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак рыбный</b>																	
154-20з-2020	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	189,3	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
154-3р-2020	Котлета рыбная	100	22,21	11,65	2,99	205,7	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,7	12,6	0,3	0,011	23,03	0,79
71	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,3	0,04	0,05	10,0	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15		42,0	
377	Чай лимоном <sup>с</sup>	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
<b>Итого за Завтрак рыбный</b>		<b>684</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>45,3</b>	<b>782,74</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>26,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,608333</b>	<b>316,9</b>	<b>429</b>	<b>2,21</b>	<b>0,049</b>	<b>66,7</b>	<b>6,68</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>30,43%</b>	<b>31,08%</b>	<b>13,54%</b>	<b>21,95%</b>	<b>27,53%</b>	<b>27,67%</b>	<b>44,78%</b>	<b>53,73%</b>	<b>46,08%</b>	<b>28,81%</b>	<b>38,97%</b>	<b>22,11%</b>	<b>49,00%</b>	<b>26,66%</b>	<b>55,7%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
67	Винегрет	100	1,50	3,47	6,77	94,3	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
54-2с-2020	Борщ сметаной <sup>со</sup>	250/10	1,89	2,43	9,34	186,8	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
293	Курица запеченая	100	21,12	12,07	0,188	198,87	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
203	Макаронные изделия	180	5,52	4,52	26,45	210,88	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай лимоном <sup>с</sup>	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	64,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>904</b>	<b>34,2</b>	<b>27,2</b>	<b>91,8</b>	<b>813,9</b>	<b>1,03</b>	<b>0,43</b>	<b>9,5</b>	<b>0,08</b>	<b>3,376</b>	<b>207,77</b>	<b>381,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,10</b>	<b>89,3</b>	<b>7,80</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,42</b>	<b>34,37</b>	<b>27,41</b>	<b>30,87%</b>	<b>86,06</b>	<b>30,38</b>	<b>15,79</b>	<b>11,13</b>	<b>33,76</b>	<b>18,89</b>	<b>34,67</b>	<b>78,08</b>	<b>96,00</b>	<b>35,70</b>	<b>65,0%</b>

			%	%	%		%	%	%	%	%	%	%	%	%		
<b>Итого в день</b>			<b>65,5</b>	<b>59,9</b>	<b>207,7</b>	<b>1610,8</b>	<b>1,47</b>	<b>0,93</b>	<b>40,0</b>	<b>0,51</b>	<b>9,38</b>	<b>615,2</b>	<b>883,1</b>	<b>11,80</b>	<b>0,156</b>	<b>192,30</b>	<b>16,30</b>
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>85,0%</b>	<b>75,8%</b>	<b>62,0%</b>	<b>68,5%</b>	<b>122,8%</b>	<b>66,6%</b>	<b>66,7%</b>	<b>73%</b>	<b>93,8%</b>	<b>55,9%</b>	<b>80,3%</b>	<b>118,0%</b>	<b>156%</b>	<b>76,9%</b>	<b>136%</b>
										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
<b>Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист б)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>			понедельник					<b>Сезон:</b>			осенне-весенний						
			<b>Неделя:</b>		2		<b>Возраст:</b>			12-18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	180	7,9	6,8	28,6	237,7	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	6,6	7,3	9,3	128,0	0,01	0,03	3,0	0,66	0	238,0	186,0	0,8	0	26,0	0,1
376	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	0,30	0,004	8	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>660</b>	<b>22,3</b>	<b>18,9</b>	<b>100,4</b>	<b>518,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,44</b>	<b>41,74</b>	<b>0,30</b>	<b>2,82</b>	<b>146,28</b>	<b>350,57</b>	<b>3,037</b>	<b>0,038</b>	<b>112,92</b>	<b>6,36</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>28,9%</b>	<b>24,0%</b>	<b>30,0%</b>	<b>27,1%</b>	<b>27,5%</b>	<b>31,4%</b>	<b>69,6%</b>	<b>42,9%</b>	<b>28,2%</b>	<b>13,3%</b>	<b>31,9%</b>	<b>30,4%</b>	<b>38,0%</b>	<b>45,2%</b>	<b>53,0%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
54-18с-2020	Свекольник	250	1,8	4,28	10,66	118,3	0,030	0,030	3,00	0,005	0,000	0,00	0,00			0,00	0,00
295	Котлета куриная	100	15,24	5,8	10,16	151,26	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88



139	Капуста тушеная	180	2,77	4,84	10,78	105,06	0,16	0,11	25,17	0,38	0,15	55,12	235,4	1,98	0,07	49,43	2,37
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	32,2	127	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	0,30	0,004	8	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,64	0,48	13,68	79,6	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>790</b>	<b>25,4</b>	<b>20,5</b>	<b>66,5</b>	<b>581,22</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>36,66</b>	<b>0,51</b>	<b>4,60</b>	<b>96,67</b>	<b>378,31</b>	<b>3,39</b>	<b>0,08</b>	<b>81,94</b>	<b>4,90</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,9%</b>	<b>26,0%</b>	<b>19,9%</b>	<b>22,9%</b>	<b>39,2%</b>	<b>26,4%</b>	<b>61,1%</b>	<b>72,2%</b>	<b>46,0%</b>	<b>8,8%</b>	<b>34,4%</b>	<b>33,9%</b>	<b>81,0%</b>	<b>32,8%</b>	<b>40,8%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>47,7</b>	<b>39,5</b>	<b>167,0</b>	<b>1175,3</b>	<b>0,80</b>	<b>0,81</b>	<b>78,4</b>	<b>0,81</b>	<b>7,42</b>	<b>243,0</b>	<b>728,9</b>	<b>6,43</b>	<b>0,119</b>	<b>194,86</b>	<b>11,26</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,9%</b>	<b>49,9%</b>	<b>49,8%</b>	<b>50,0%</b>	<b>66,7%</b>	<b>57,9%</b>	<b>130,7%</b>	<b>115%</b>	<b>74%</b>	<b>22,1%</b>	<b>66,3%</b>	<b>64,3%</b>	<b>119%</b>	<b>77,9%</b>	<b>94%</b>
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>				вторник						<b>Сезон:</b>		осенне-весенний					
		<b>Неделя:</b>		2						<b>Возраст:</b>		12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	56,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
54-6т-2020	Сырники со сметаной	150/20	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>470</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>100,8</b>	<b>470,23</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>64,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>492,00</b>	<b>474,80</b>	<b>2,11</b>	<b>0,065</b>	<b>112,60</b>	<b>3,58</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,8%</b>	<b>29,4%</b>	<b>30,1%</b>	<b>28,2%</b>	<b>30,1%</b>	<b>31,0%</b>	<b>108,2%</b>	<b>17,3%</b>	<b>25,9%</b>	<b>44,7%</b>	<b>43,2%</b>	<b>21,1%</b>	<b>65,0%</b>	<b>45,0%</b>	<b>29,8%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом	100	0,86	3,05	5,13	70,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84

	растительным																
54-2с-2020	Борщ	250	4,7	5,66	10,12	115,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
259	Жаркое по-домашнему	280	17,1	18,01	30,61	453,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>24,8</b>	<b>23,1</b>	<b>90,8</b>	<b>830,05</b>	<b>0,52</b>	<b>1,60</b>	<b>38,4</b>	<b>6,08</b>	<b>7,41</b>	<b>140,8</b>	<b>434,9</b>	<b>5,60</b>	<b>0,01</b>	<b>76,6</b>	<b>7,92</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,17%</b>	<b>29,2%</b>	<b>27,1%</b>	<b>28,5%</b>	<b>43,0%</b>	<b>114,3%</b>	<b>64,0%</b>	<b>868,6%</b>	<b>74,1%</b>	<b>12,8%</b>	<b>39,5%</b>	<b>56,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>30,6%</b>	<b>66,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>48,7</b>	<b>52,3</b>	<b>255,2</b>	<b>1664,8</b>	<b>0,96</b>	<b>2,07</b>	<b>129,7</b>	<b>6,25</b>	<b>10,80</b>	<b>673,2</b>	<b>1037,1</b>	<b>8,92</b>	<b>0,081</b>	<b>218,60</b>	<b>12,98</b>
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>63,3%</b>	<b>66,2%</b>	<b>76,2%</b>	<b>70,8%</b>	<b>79,8%</b>	<b>148,1%</b>	<b>216,1%</b>	<b>893%</b>	<b>108,0%</b>	<b>61,2%</b>	<b>94,3%</b>	<b>89,2%</b>	<b>81%</b>	<b>87,4%</b>	<b>108%</b>
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
<b>Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>							среда			<b>Сезон:</b>		осенне-весенний					
		<b>Неделя:</b>			2			<b>Возраст:</b>		12-18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
15	Сыр твердых сортов	20	4,64	6,8	0,02	79,84	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
	Батон нарезной	40	2,67	0,53	13,73	52,8	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
54-20к2020	Каша молочная гречневая	250	7,23	9,81	28,80	289,2	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
338	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	62,92	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>17,92</b>	<b>16,85</b>	<b>71,87</b>	<b>542,76</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,24</b>	<b>0,33</b>	<b>2,18</b>	<b>190,9</b>	<b>365,72</b>	<b>1,86</b>	<b>0,10</b>	<b>84,22</b>	<b>3,51</b>

<b>молочный</b>																	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,3%</b>	<b>21,3%</b>	<b>21,5%</b>	<b>21,0%</b>	<b>23,2%</b>	<b>19,9%</b>	<b>35,4%</b>	<b>47,1%</b>	<b>21,8%</b>	<b>17,4%</b>	<b>33,2%</b>	<b>18,6%</b>	<b>97,0%</b>	<b>33,7%</b>	<b>29,2%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
54-24з-2020	Икра кабачковая	100	0,8	2,8	4,4	46,8	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	4,58	5,74	11,58	145,06	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	180	5,52	4,52	26,45	188,6	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
279/333	Тефтели	100/20	11,7	14,1	14,9	243,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>34,6</b>	<b>26,8</b>	<b>84,4</b>	<b>815,26</b>	<b>1,1</b>	<b>0,6</b>	<b>13,6</b>	<b>1,6</b>	<b>3,6</b>	<b>191,2</b>	<b>249,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>87,3</b>	<b>6,3</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44,9%</b>	<b>33,9%</b>	<b>25,2%</b>	<b>30,5%</b>	<b>87,6%</b>	<b>39,5%</b>	<b>22,7%</b>	<b>226,4%</b>	<b>36,1%</b>	<b>17,4%</b>	<b>22,7%</b>	<b>48,2%</b>	<b>60,0%</b>	<b>34,9%</b>	<b>52,5%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>61,1</b>	<b>50,9</b>	<b>196,7</b>	<b>1465,0</b>	<b>1,41</b>	<b>1,14</b>	<b>45,5</b>	<b>1,97</b>	<b>6,19</b>	<b>639,1</b>	<b>827,3</b>	<b>7,23</b>	<b>0,158</b>	<b>241,96</b>	<b>10,08</b>
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>79,4%</b>	<b>64,5%</b>	<b>58,7%</b>	<b>62,3%</b>	<b>117,5%</b>	<b>81,6%</b>	<b>75,8%</b>	<b>282%</b>	<b>61,9%</b>	<b>58,1%</b>	<b>75,2%</b>	<b>72,3%</b>	<b>158%</b>	<b>96,8%</b>	<b>84%</b>
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>				четверг						<b>Сезон:</b>			осенне-весенний				
		<b>Неделя:</b>		2					<b>Возраст:</b>			12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
341	Фрукт порционно / мандарин 1шт	100	1,07	0,27	8,1	45,76	0,07	0,080	24,3	0,90	4,7	61,0	75,9	0,70	0,013	25,5	1,00

401	Оладьи со сгущенкой	150/20	10,9	11,9	57,3	365,57	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,53	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>470</b>	<b>21,46</b>	<b>18,48</b>	<b>87,91</b>	<b>468,86</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>29,14</b>	<b>1,13</b>	<b>7,47</b>	<b>311,17</b>	<b>491,47</b>	<b>3,11</b>	<b>0,04</b>	<b>107,61</b>	<b>4,67</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,9%</b>	<b>23,4%</b>	<b>26,2%</b>	<b>25,0%</b>	<b>32,0%</b>	<b>41,8%</b>	<b>48,6%</b>	<b>161,6%</b>	<b>74,7%</b>	<b>28,3%</b>	<b>44,7%</b>	<b>31,1%</b>	<b>35,3%</b>	<b>43,0%</b>	<b>38,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты морковью	100	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
113	Суп-лапша куриная	250//10	6,9	6,95	18,76	165,2	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
268	Биточки детские	100	16,7	23,3	4,3	293,4	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
173	Каша гречневая маслом сливочным	180	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55
54-22хн-2020	Кисель	200	0,2	0	13	52,9	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>900</b>	<b>27,4</b>	<b>29,5</b>	<b>84,4</b>	<b>851,57</b>	<b>0,62</b>	<b>0,55</b>	<b>64,8</b>	<b>0,26</b>	<b>5,880</b>	<b>127,19</b>	<b>438,2</b>	<b>5,83</b>	<b>0,01</b>	<b>110,89</b>	<b>7,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,6%</b>	<b>37,3%</b>	<b>25,2%</b>	<b>30,3%</b>	<b>52,0%</b>	<b>39,3%</b>	<b>108,0%</b>	<b>37,3%</b>	<b>58,8%</b>	<b>11,6%</b>	<b>39,8%</b>	<b>58,3%</b>	<b>14,7%</b>	<b>44,4%</b>	<b>61,1%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>56,8</b>	<b>56,9</b>	<b>204,5</b>	<b>1534,8</b>	<b>1,14</b>	<b>1,48</b>	<b>134,8</b>	<b>1,49</b>	<b>14,85</b>	<b>711,6</b>	<b>1144,0</b>	<b>9,15</b>	<b>0,052</b>	<b>260,50</b>	<b>13,57</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>73,8%</b>	<b>72,1%</b>	<b>61,0%</b>	<b>65,3%</b>	<b>95,1%</b>	<b>106,1%</b>	<b>224,6%</b>	<b>213%</b>	<b>148,5%</b>	<b>64,7%</b>	<b>104,0%</b>	<b>91,5%</b>	<b>52%</b>	<b>104,2%</b>	<b>113%</b>
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>						пятница					<b>Сезон:</b>	осенне-весенний					
				<b>Неделя:</b>	2						<b>Возраст:</b>	12-18 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

<b>Завтрак молочный</b>																	
	Кондитерские изделия (печенье)	40	1,7	2,26	13,8	162,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,3	10,2	37,6	281,9	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	58,65	0	0	0,01	3,0	0,00	0,40	0,87	0,0	0,017	0	0,06
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>574</b>	<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>91,7</b>	<b>545,05</b>	<b>0,34</b>	<b>0,20</b>	<b>14,19</b>	<b>0,06</b>	<b>2,19</b>	<b>57,23</b>	<b>234,36</b>	<b>2,87</b>	<b>0,038</b>	<b>41,96</b>	<b>5,47</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,2%</b>	<b>24,5%</b>	<b>27,4%</b>	<b>25,9%</b>	<b>28,3%</b>	<b>14,3%</b>	<b>23,7%</b>	<b>8,9%</b>	<b>21,9%</b>	<b>5,2%</b>	<b>21,3%</b>	<b>28,7%</b>	<b>37,5%</b>	<b>16,8%</b>	<b>45,6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
29	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,90	3,10	5,60	74,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,66	10,12	150,36	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
232	Рыба, запеченная в томате с овощами	100	20,2	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,29	7,06	22,21	199,98	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,52	0,16	9,84	92,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>890</b>	<b>32,2</b>	<b>28,1</b>	<b>82,4</b>	<b>813,93</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>44,9</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>235,8</b>	<b>278,5</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>91,1</b>	<b>4,3</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,8%</b>	<b>35,6%</b>	<b>24,6%</b>	<b>30,3%</b>	<b>41,0%</b>	<b>29,6%</b>	<b>74,8%</b>	<b>24,6%</b>	<b>50,9%</b>	<b>21,4%</b>	<b>25,3%</b>	<b>34,2%</b>	<b>16,5%</b>	<b>36,4%</b>	<b>35,7%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,2</b>	<b>59,4</b>	<b>246,4</b>	<b>1746,1</b>	<b>0,98</b>	<b>0,77</b>	<b>68,2</b>	<b>0,34</b>	<b>8,93</b>	<b>375,5</b>	<b>656,5</b>	<b>7,60</b>	<b>0,064</b>	<b>161,04</b>	<b>11,03</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>83,4%</b>	<b>75,2%</b>	<b>73,6%</b>	<b>74,3%</b>	<b>81,8%</b>	<b>55,3%</b>	<b>114%</b>	<b>49%</b>	<b>89%</b>	<b>34,1%</b>	<b>59,7%</b>	<b>76,0%</b>	<b>64%</b>	<b>64,4%</b>	<b>92%</b>