

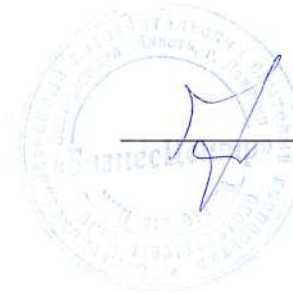
Согласовано:

Директор
МБОУ «Подсердненская Средняя
Общеобразовательная Школа»



Колядина Е. В.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фомина

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

*В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении
«Подсердненская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского
городского округа
для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)*

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Школа

понедельник

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	
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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак мясной		600	80,00	15,72	21,14	86,08	597,47	0,32	0,14	16,58	0,06	2,72	61,76	169,55	2,18	2,56	39,90	5,33
% от суточной нормы				17,47%	22,98%	22,48%	21,97%	23,12%	8,71%	23,68%	6,56%	22,69%	5,1%	14,13%	15,55%	2556,13%	13,30%	29,6%
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)																		
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	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				49,96	61,8	226,3	1660,8	1,03	0,74	94,0	0,25	11,18	317,0	790,3	8,01	2,618	272,88	17,09
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				55,51%	67,1%	59,1%	61,1%	73,2%	46,2%	134,3%	27%	93%	26,4%	65,9%	57,2%	2618%	91,0%	95%

вторник

Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

7-11 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		
																		4,00	5
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	3,10	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	20	9,98	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
Итого за Завтрак молочный			455	80,00	22,10	18,69	89,43	614,35	0,40	0,46	13,28	0,28	2,92	391,05	657,83	2,40	0,02	133,34	5,54
% от суточной нормы																			
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)																			
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																			
Полдник				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%	
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																			
Итого в день					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%
суточная норма					64,93	69,5	248,0	1876,8	0,96	1,10	56	0,65	9	620,3	1282,7	9,6	0,115	282,10	15,52
% от суточной нормы					72,14%	75,5%	64,7%	69,0%	68,8%	69,0%	80,6%	73%	72,9%	51,7%	106,9%	68,4%	115%	94,0%	86%

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

среда

Сезон:
 Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ 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
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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак мясной		540	80,00	28,28	29,46	87,24	727,30	0,93	0,98	19,18	0,51	1,22	192,92	432,58	1,20	0,01	91,59	5,56
% от суточной нормы				31,42%	32,0%	22,8%	26,7%	66,1%	61,5%	27,4%	57,0%	10,2%	16,1%	36,0%	8,6%	14,3%	30,5%	30,9%
Обед (полноценный рацион питания)																		
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	43,43	38,34	129,67	968,31	0,89	0,60	46,31	12,21	6,52	287,84	415,57	2,90	0,05	147,30	6,57
% от суточной нормы				48,26%	41,7%	33,9%	35,6%	63,8%	37,6%	66,2%	1356,2%	54,4%	24,0%	34,6%	20,7%	48,2%	49,1%	36,5%
Полдник																		
	Пирожок с повидлом	75	25,27	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
Итого за Полдник		275	30,00	11,22	9,5	55,9	354,1	0,1	0,3	26,7	0,1	1,8	41,2	121,5	1,6	0,0	20,4	1,3
% от суточной нормы				12,47%	10,3%	14,6%	13,0%	7,1%	18,8%	38,2%	14,4%	15,0%	3,4%	10,1%	11,6%	10,0%	6,8%	7,0%
Итого в день				82,93	77,3	272,8	2049,7	1,92	1,88	92	12,85	10	522,0	969,65	5,7	0,073	259,29	13,39
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				92,15%	84,0%	71,2%	75,4%	137,0%	117,8%	131,7%	1428%	80%	43,5%	80,8%	41,0%	73%	86,4%	74,4%

и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Неделя: 1

четверг

Сезон:
Возраст:

7-11 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	P	ZN	I	Mg	Fe	
																		6
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	9,12	15,62	67,87	448,62	1,17	0,22	4,18	0,046	1,62	184,50	248,85	0	0,000	7225,00	1,62
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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак молочный		635	80,00	18,01	25,19	115,84	762,19	1,29	0,36	27,84	0,14	3,14	449,88	422,96	1,09	0,06	7256,99	7,51
% от суточной нормы				20,01%	27,4%	30,2%	28,0%	91,9%	22,4%	39,8%	15,9%	26,2%	37,5%	35,2%	7,8%	55,3%	2419,0%	41,7%
Обед (полноценный рацион питания)																		
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" запеченные (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																		
377	Чай с лимоном	200	3,61	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
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				64,54	60,5	288,6	1956,7	2,06	1,20	88,64	0,56	12,61	727,71	1158,3	9,388	0,123	7420,15	16,02
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				71,71%	65,7%	75,3%	71,9%	147,1%	75,1%	126,6%	62%	105,1%	60,6%	96,5%	67,1%	123,3%	2473,4%	89%

...ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 ...ион: Школа

пятница

Сезон:
Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ 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	Са	Р	ZN	К	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак молочный		560	80,00	26,84	22,48	67,73	580,58	0,44	0,39	23,87	0,12	5,68	354,42	434,19	2,86	0,07	78,50	6,96
% от суточной нормы				29,83%	24,43%	17,68%	21,34%	31,60%	24,11%	34,10%	12,89%	47,32%	29,53%	36,18%	20,43%	69,36%	26,17%	38,7%
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	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%	26,96%	6,21%	21,77%	10629,22%	55,19%	16,62%	59,22%	17,28%	5,95%	75,35%	55,4%
Полдник																		
403	Олады 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				88,32	70,9	235,3	1932,9	0,96	0,65	43,0	95,85	13,86	634,1	1241,8	7,42	0,088	338,71	19,19
суточная норма				90,00	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				98,13%	77,0%	61,4%	71,1%	68,4%	40,3%	61,4%	10650%	115,5%	52,8%	103,5%	53,0%	88%	112,9%	107%

Неделя: 2
понедельник

Сезон:
Возраст:

7-11 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	4,00	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак мясной		600	80,00	13,32	23,46	86,35	609,92	0,25	0,13	16,58	0,07	1,22	63,75	209,34	1,24	2,56	63,21	5,00
% от суточной нормы				14,80%	25,5%	22,5%	22,4%	18,0%	8,0%	23,7%	7,9%	10,2%	5,3%	17,4%	8,9%	2555,3%	21,1%	27,8%
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 белокочанной капусты с морковью	100	8,44	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
106	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	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%	40,5%
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				45,93	57,6	265,0	1692,9	0,90	0,67	98,3	12,82	7,00	264,1	819,8	8,53	2,565	222,15	13,77
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				51,03%	62,6%	69,2%	62,2%	64,0%	42,0%	140%	1425%	58%	22,0%	68,3%	60,9%	2565%	74,1%	76%

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Школа

вторник

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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																		
ПР	Сгущенное молоко	20	6,38	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	3,10	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	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак молочный		450	80,00	22,10	18,69	89,43	614,35	0,40	0,46	13,28	0,28	2,92	391,05	657,83	2,40	0,02	133,34	5,54
% от суточной нормы				24,55%	20,3%	23,3%	22,6%	28,3%	28,6%	19,0%	31,4%	24,4%	32,6%	54,8%	17,1%	24,3%	44,4%	30,8%
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	1,80
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	34,60	138,04	923,36	0,83	0,55	38,76	12,09	6,56	293,70	519,32	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			59,15	59,2	280,2	1823,3	1,29	1,04	55,8	12,38	9,54	714,2	1300,8	5,89	0,046	317,73	13,55	
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				65,72%	64,3%	73,2%	67,0%	91,9%	64,9%	79,8%	1376%	79,5%	59,5%	108,4%	42,1%	46%	105,9%	75%

Неделя: 2

среда

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

№ 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	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 птиц	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак мясной		540	80,00	28,39	29,50	87,62	729,64	0,94	1,01	25,91	0,87	3,07	210,42	450,34	1,42	0,02	97,59	5,78
% от суточной нормы				31,54%	32,1%	22,9%	26,8%	67,4%	62,8%	37,0%	96,7%	25,6%	17,5%	37,5%	10,1%	18,3%	32,5%	32,1%
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				89,28	83,4	251,8	2115,7	1,46	1,50	63,8	82,94	10,40	469,8	1047,5	6,67	0,101	225,03	15,66
суточная норма				90,00	82,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				99,20%	90,7%	65,7%	77,8%	104,5%	93,5%	91,1%	9215%	86,7%	39,2%	87,3%	47,7%	101%	75,0%	87%

** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержажие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Район: Школа

четверг

Сезон:

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У.		В1	В2	С	А	Е	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак молочный		635	80,00	18,51	25,00	114,14	755,59	0,29	0,37	77,85	0,13	3,14	467,88	434,36	1,26	0,06	110,24	5,61
% от суточной нормы				20,57%	27,2%	29,8%	27,8%	20,8%	23,3%	111,2%	14,6%	26,2%	39,0%	36,2%	9,0%	55,3%	36,7%	31,2%
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	200	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)		930	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				54,79	71,4	289,1	2018,3	1,55	0,77	162,6	38,37	10,83	723,1	921,4	6,96	0,114	244,13	13,06
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				60,88%	77,6%	75,5%	74,2%	110,8%	48,2%	232,3%	4263%	90,2%	60,3%	76,8%	49,7%	114%	81,4%	73%

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
школы

пятница

Сезон:
Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ 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	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	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	0,90	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
ПР	Кондитерское изделие	20	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак молочный		560	80,00	27,34	22,28	66,03	573,98	0,44	0,40	73,87	0,10	5,68	372,42	446,19	3,03	0,07	84,50	5,06
% от суточной нормы				30,38%	24,2%	17,2%	21,1%	31,6%	24,7%	105,5%	11,6%	47,3%	31,0%	37,2%	21,6%	69,4%	28,2%	28,1%
Обед (полноценный рацион питания)																		
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%
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			66,22	61,1	214,4	1671,6	1,35	1,03	125,5	0,24	14,52	661,6	1193,3	10,08	0,144	345,93	19,70	
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			73,58%	66,4%	56,0%	61,5%	96,1%	64,2%	179,3%	27%	121,0%	55,1%	99,4%	72,0%	144%	115,3%	109%	