

												Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																	
Рацион: Школа				понедельник					Сезон:		осенне-весенний						
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена			Неделя:		1				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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0.4	0.4	9.8	42	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.8	0.02	79.8	0.01	0.06	0.14	0.046	0.1	176	100	0.8	0.04	7	0.26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.8	225.2	0.22	0.2	1.3	0.08	0	142.58	222.38	0	0.001	65.69	1.53
382	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	149.3	0.06	0.01	1.6	0.04	0.4	102.6	178.4	1	0.013	24.8	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
Итого за Завтрак молочный		560	18.81	21.03	83.8	585.1	0.37	0.3	13.92	0.166	1.4	445.18	537.78	1.808	0.057	106.49	5.43
% от суточной нормы			24.43%	26.62%	25.01%	24.90%	30.83%	21.43%	23.20%	23.71%	14.00%	40.47%	48.89%	18.08%	57.00%	42.60%	45.25%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 47	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3	5.08	51.42	0.01	0.02	11.89	0.01		31.34	20.37		0	9.61	0.4
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.9	1.31	5.6	37.79	0.06	0.07	15.5	0.071	0.3	28.2	18.9	0.2	0.001	10.5	0.6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.22	13.22	118.6	0.18	0.06	4.66	0.18		34.14	70.48			28.46	1.64
260	Гуляш из куриного филе	90	11.295	11.691	3.609	164.25	0.063	0.099	4.563	1.341	2.025	27.468	107.271			21.627	1.89
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.43	36.45	199.5	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86
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	0.02	0	5.24	0.87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	26.715	21.351	97.619	699.14	0.493	0.319	28.063	1.622	6.735	129.138	328.841	2.208	0.005	83.697	6.86
% от суточной нормы			34.69%	27.03%	29.14%	29.75%	41.08%	22.79%	46.77%	231.7%	67.35%	11.74%	29.89%	22.08%	5.00%	33.48%	57.17%
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7.86	5.57	53.71	297.14	0.1	0.04	0	0.1		16.17	0	0	0	11.19	0.9
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.22	0	24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
Итого за Полдник		300	8.08	5.57	78.13	395.7	0.1	0.04	0.2	0.1	0	38.77	7.7	0	0	14.19	1.56
% от суточной нормы			10.49%	7.05%	23.32%	16.84%	8.33%	2.86%	0.33%	14.29%	0.00%	3.52%	0.70%	0.00%	0.00%	5.68%	13.00%
% от суточной нормы			8.50%	6.70%	13.40%	10.80%	6.10%	21.00%	64.80%	10.50%	10.00%	24.90%	18.70%	6.20%	2.70%	16.40%	16.20%
Итого в день			53.605	47.951	259.549	1679.94	0.963	0.659	42.183	1.888	8.135	613.088	874.321	4.016	0.062	204.377	13.85
суточная норма			77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы			69.62%	60.70%	77.48%	71.49%	80.25%	47.07%	70.31%	269.71%	81.35%	55.74%	79.48%	40.16%	62.00%	81.75%	115.42%
												Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20					
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																	
Рацион: Школа				вторник					Сезон:		осенне-весенний						
			Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
рец.			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 мясной																	
19 *	Холодная закуска: консервированный огурец	40	1.12	0	0.52	6.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
451 (ДС)	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	10.26	10.08	12.15	181.8	0.07	0.12	0.9	0.07		28.8	0	2.565		23.49	0
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0	0.04	0	14.9	79.4	0	0.001	27.9	0.59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90	1.1	0.01	14	0.12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
Итого за Завтрак мясной		520	20.5	18.49	85.59	592.28	0.189	0.31	6.08	0.143	0.79	179	208	3.737	0.015	69.59	1.33
% от суточной нормы			26.62%	40.10%	23.20%	29.90%	26.80%	23.20%	9.40%	16.90%	8.00%	18.60%	37.10%	37.40%	60.00%	29.40%	29.20%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.1	26.61	25.64	0.43	0.01	12.9	0.84
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2.36	2.6	14.8	92.16	0.1	0.06	5.28	0.16	1.52	22.4	61.78		0.00392	32.08	1.24
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	8.7	4.73	3.67	91.5			2.05			35.87				0	0.7
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	26.11	0.08	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19
349	Компот из смеси сухофруктов с- витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	19.59	18.08	93.75	615.67	0.37	0.26	39.78	0.25	6.22	168.02	269.12	1.937	0.01692	90.44	5.63
% от суточной нормы			25.44%	22.89%	27.99%	26.20%	30.83%	18.57%	66.30%	35.71%	62.20%	15.27%	24.47%	19.37%	16.92%	36.18%	46.92%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5.95	6.05	38.22	231.11	0.06	0.06	0.02	0.06		19.49	55.89		0	8.27	0.7
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5.8	5	8	100.2	0.04	0.26	0.6	0.04	0.001	240	184	0.4	0.001	28	0.2
Итого за Полдник		280	11.75	11.05	46.22	331.31	0.1	0.32	0.62	0.1	0.001	259.49	239.89	0.4	0.001	36.27	0.9
% от суточной нормы			15.26%	13.99%	13.80%	14.10%	8.33%	22.86%	1.03%	14.29%	0.01%	23.59%	21.81%	4.00%	1.00%	14.51%	7.50%
Итого в день			51.84	47.62	225.56	1539.26	0.659	0.89	46.48	0.493	7.011	606.51	717.01	6.074	0.03292	196.3	7.86
суточная норма			77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы			67.32%	60.28%	67.33%	65.50%	54.92%	63.57%	77.47%	70.43%	70.11%	55.14%	65.18%	60.74%	32.92%	78.52%	65.50%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)																	
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)																	
Рацион: Школа				среда					Сезон:		осенне-весенний						
			Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.1	5.11	23.9	0.03	0.02	2.63	0.02	1.494	14.4	20.39	0.13	0.001	6.6	0.64
338*	Фрукт порционно / Банан 1 шт.	100	1.5	0.5	21	96	0.04		10		0.4	8	28			42	0.5
б/н	Повидло	30	0.15	0	17.85	71.7											

54-1т-20	Запеканка из творога	170	29.02	18.24	28.34	394.18	0.07	0.36	0.32	0.07		240.26	328.66		0.03	36.26	1.02	
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87	
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.933	14	63.2	0.013	0.004	18.8	1.6	
Итого за Завтрак молочный		500	32.68	18.92	80.04	621.18	0.23	0.403	12.05	0.0901	2.472	273.91	420.49	0.151	0.035	66.06	4.13	
% от суточной нормы			42.44%	23.95%	23.89%	26.43%	19.17%	28.79%	20.08%	12.87%	24.72%	24.90%	38.23%	1.51%	35.00%	26.42%	34.42%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.5	3.02	1.1	33.6	0.09	0.02	4.25	0.09		20.38	13.93		0	8.35	0.38	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.3	2	1.6	25.6	0.06	0.04	12.4	0	1.5	28.2	32.3	0.3	0	18.6	0.5	
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1.28	3.84	8.98	75	0.04	0.04	6.1	0.04		22.26	0		0	15.58	0.72	
291	Плов с птицей	240	22.36	26.14	47.23	513.6	0.82	0.79	4.3	0.46	0	44.29	301.66	0	0	64.39	2.77	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16	0.16	27.9	113.6	0.01	0.01	6.6	0.01	0.4	6.88	4.4	0.08	0.01	3.6	0.95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28.26	32.78	109.23	844.3	1.03	0.93	29.84	0.51	5	119.63	414.56	1.588	0.012	111.57	5.94	
% от суточной нормы			36.70%	41.49%	32.61%	35.93%	85.83%	66.43%	49.73%	72.9%	50.00%	10.88%	37.69%	15.88%	12.00%	44.63%	49.50%	
Полдник																		
ПР	Булочка творожная	100	13.08	6.06	49.58	306	0.14	0.18	0.18	0.14		75.8	140		0	34.6	1.52	
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	0.02	0	5.24	0.87	
Итого за Полдник		304	13.34	6.12	64.8	368.5	0.14	0.19	3.08	0.14	0.06	83.85	149.78	0.02	0	39.84	2.39	
% от суточной нормы			17.32%	7.75%	19.34%	15.68%	11.67%	13.57%	5.13%	20.00%	0.60%	7.62%	13.62%	0.20%	0.00%	15.94%	19.92%	
Итого в день			74.28	57.82	254.07	1833.98	1.4	1.523	44.97	0.7401	7.532	477.39	984.83	1.759	0.047	217.47	12.46	
суточная норма			77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			96.47%	73.19%	75.84%	78.04%	116.67%	108.79%	74.95%	105.73%	75.32%	43.40%	89.53%	17.59%	47.00%	86.99%	103.83%	
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)																		
Рацион: Школа					четверг					Сезон:		осенне-весенний						
			Неделя:		1					Возраст:		7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
рец.			Б	Ж	У	гическая ценность (ккал)	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	
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт.		100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.04	0.02	5	0.01	0.2	19	11	0.03	0	12	2.3
260	Гуляш из куриного филе		90	11.295	11.691	3.609	164.25	0.063	0.099	4.563	1.341	2.025	27.468	107.271			21.627	1.89
203	Макаронный изделия с маслом сливочным		150	5.52	4.52	26.45	168.6	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86
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
ПР	Хлеб пшеничный		40	3.04	0.32	19.68	93.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
Итого за Завтрак мясной			584	20.515	16.891	75.259	534.65	0.233	0.169	13.343	1.381	4.235	75.798	200.261	0.835	0.005	47.337	6.36
% от суточной нормы				26.64%	21.38%	22.47%	22.75%	19.42%	12.07%	22.24%	197.29%	42.35%	6.89%	18.21%	8.35%	5.00%	18.93%	53.00%
Обед (полноценный рацион питания)																		
115	Икра кабачковая		60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.01	0	4.2	0.01		24.6	22.2		0	9	0.42
96	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой		200	2.1	4.9	13.6	107	0.1	0.059	12.8	0.03	0	20.2	56.8	0	0	21.4	0.76
266	Бифштекс рубленый "Детский"		90	16.7	23.3	4.3	293.4	0.2	0.236	0.5	0.05	0.0675	54.5	200.1	2.57	0.045	27.5	2.17

312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	26.11	0.08	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	27.61	41.24	92.67	852.4	0.57	0.475	44.25	0.17	4.6675	182.44	460.8	4.077	0.048	103.36	6.2
% от суточной нормы			35.86%	52.20%	27.66%	36.27%	47.50%	33.93%	73.75%	24.29%	46.68%	16.59%	41.89%	40.77%	48.00%	41.34%	51.67%
Полдник																	
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4.16	8.14	33.8	225.34	0.06	0.05	0	0.06		11.26	0		0	0	0.6
389	Сок фруктовый**	200	1	0.2	20.2	87	0	0.08	4	0	0	31.1	18	0	0	8	0.72
Итого за Полдник		265	5.16	8.34	54	312.34	0.06	0.13	4	0.06	0	42.36	18	0	0	8	1.32
% от суточной нормы			6.70%	10.56%	16.12%	13.29%	5.00%	9.29%	6.67%	8.57%	0.00%	3.85%	1.64%	0.00%	0.00%	3.20%	11.00%
Итого в день			53.285	66.471	221.929	1699.39	0.863	0.774	61.593	1.611	8.9025	300.598	679.061	4.912	0.053	158.697	13.88
суточная норма			77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы			69.20%	84.14%	66.25%	72.31%	71.92%	55.29%	102.66%	230.14%	89.03%	27.33%	61.73%	49.12%	53.00%	63.48%	115.67%
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)																	
Рацион: Школа					пятница					Сезон:		осенне- весенний					
			Неделя:		1					Возраст:		7-11 лет					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			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																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1.12	0	0.52	6.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.58	33.1	3.52	386.2	0.14	0.68	0.34	0.14		137.44	301.04		0	21.52	3.52
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	42	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6
Итого за Завтрак молочный		580	22.18	34.12	43.19	565.83	0.319	0.733	22.44	0.1431	1.205	179.59	396.08	0.085	0.014	57.92	8.37
% от суточной нормы			28.81%	43.19%	12.89%	24.08%	26.58%	52.36%	37.40%	20.44%	12.05%	16.33%	36.01%	0.85%	14.00%	23.17%	69.75%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	50.13	0.01	0.02	5.7	0.01	0.1	26.61	25.64	0.43	0.01	12.9	0.84
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.1	2.1	15.5	90	0.08	0.04	5.6	0.08		12.64	0		0	19.2	0.72
295	Котлета "Куриная" рубленная из цыплят бройлеров	90	13.7	5.2	9.1	138.42	0.081	0.07	0.22	0.0009	0.0666	12.6	84.6	1.05	0.036	14.6	1.7
297(ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	3.51	36.63	195.78	0.08	0.06	8.27	0.08		53.87	0		0	58.83	1.19
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	66.2	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22

Итого за Обед (полноценный рацион питания)			774	24.68	14.56	105.1	647.43	0.351	0.25	23.13	0.1709	3.3266	131.77	196.22	2.705	0.048	120.17	6.32
% от суточной нормы				32.05%	18.43%	31.37%	27.55%	29.25%	17.86%	38.55%	24.41%	33.27%	11.98%	17.84%	27.05%	48.00%	48.07%	52.67%
Полдник																		
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7.86	5.57	53.71	297.14	0.1	0.04	0	0.1		16.17	0	0	0	11.19	0.9	
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0.48	0	0	0	0	0.06	
Итого за Полдник			300	7.86	5.57	73.71	373.14	0.1	0.04	0	0.1	0	16.65	0	0	0	11.19	0.96
% от суточной нормы				10.21%	7.05%	22.00%	15.88%	8.33%	2.86%	0.00%	14.29%	0.00%	1.51%	0.00%	0.00%	0.00%	4.48%	8.00%
Итого в день				54.72	54.25	222	1586.4	0.77	1.023	45.57	0.414	4.5316	328.01	592.3	2.79	0.062	189.28	15.65
суточная норма				77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы				71.06%	68.67%	66.27%	67.51%	64.17%	73.07%	75.95%	59.14%	45.32%	29.82%	53.85%	27.90%	62.00%	75.71%	130.42%
Итого средняя за завтрак в неделю				22.937	21.8902	73.5758	579.808	0.2682	0.383	13.5666	0.38464	2.0204	230.696	352.522	1.3232	0.0252	69.4794	5.124
суточная норма				77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы				29.79%	27.71%	21.96%	24.67%	22.35%	27.36%	22.61%	54.95%	20.20%	20.97%	32.05%	13.23%	25.20%	27.79%	42.70%
Итого средняя за обед в неделю				25.371	25.6022	99.6738	731.788	0.5628	0.4468	33.0126	0.54458	5.18982	146.2	333.908	2.503	0.025984	101.8474	6.19
суточная норма				77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы				32.95%	32.41%	29.75%	31.14%	46.90%	31.91%	55.02%	77.80%	51.90%	13.29%	30.36%	25.03%	25.98%	40.74%	51.58%
Итого средняя за полдник в неделю				9.238	7.33	63.372	356.198	0.1	0.144	1.58	0.1	0.0122	88.224	83.074	0.084	0.0002	21.898	1.426
суточная норма				77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы				12.00%	9.28%	18.92%	15.16%	8.33%	10.29%	2.63%	14.29%	0.12%	8.02%	7.55%	0.84%	0.20%	8.76%	11.88%
Итого в день за 1 -ую неделю				57.546	54.8224	236.6216	1667.79	0.931	0.9738	48.1592	1.02922	7.22242	465.119	769.504	3.9102	0.051384	193.2248	12.74
суточная норма				77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы				74.74%	69.40%	70.63%	70.97%	77.58%	69.56%	80.27%	147.03%	72.22%	42.28%	69.95%	39.10%	51.38%	77.29%	106.17%
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																		
Рацион: Школа					понедельник					Сезон:			осенне-весенний					
			Неделя:	2						Возраст:			7-11 лет					
№	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
рецепт.			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																		
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	60	0.01	0.2	34	23	0.2	0	15	0.3	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.8	0.02	79.8	0.01	0.06	0.14	0.046	0.1	176	100	0.8	0.04	7	0.26	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.3	12.5	54.3	345.3	0.1	0.2	3.4	0.037	1.3	147.6	198.6	0	0	57.8	1.3	
379	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	24.66	132.48	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90	1.1	0.01	14	0.12	
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6	
Итого за Завтрак молочный			560	18.31	23.23	100.81	665.78	0.32	0.453	64.94	0.123	2.59	492	474.8	2.113	0.063	112.6	3.58
% от суточной нормы				23.78%	29.41%	30.09%	28.33%	26.67%	32.36%	108.2%	17.57%	25.90%	44.73%	43.16%	21.13%	63.00%	45.04%	29.83%
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.5	3.02	1.1	33.6	0.09	0.02	4.25	0.09		20.38	13.93		0	8.35	0.38	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.3	2	1.6	25.6	0.06	0.04	12.4	0	1.5	28.2	32.3	0.3	0	18.6	0.5	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1.77	2.65	12.74	81.89	0.05	0.05	19	0.74	0.1	43.11	48.75	1.3	0.003	22.44	0.8	
260	Гуляш из куриного филе	90	11.295	11.691	3.609	164.25	0.063	0.099	4.563	1.341	2.025	27.468	107.271			21.627	1.89	

203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.45	168.56	0.09	0.03	0	0.033	1.25	13.3	46.21	0.01	0.002	8.47	0.86
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0.48	0	0	0	0	0.06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	23.045	21.501	87.919	632.8	0.363	0.269	36.403	2.114	7.975	130.558	310.731	2.818	0.007	80.537	5.11
% от суточной нормы			29.93%	27.22%	26.24%	26.93%	30.25%	19.21%	60.67%	302.0%	79.75%	11.87%	28.25%	28.18%	7.00%	32.21%	42.58%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5.95	6.05	38.22	231.11	0.06	0.06	0.02	0.06		19.49	55.89		0	8.27	0.7
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
Итого за Полдник		280	6.15	6.1	53.23	292.11	0.06	0.07	9.02	0.0601	0.045	24.74	64.13	0.008	0	12.67	1.57
% от суточной нормы			7.99%	7.72%	15.89%	12.43%	5.00%	5.00%	15.03%	8.59%	0.45%	2.25%	5.83%	0.08%	0.00%	5.07%	13.08%
Итого в день			47.505	50.831	241.959	1590.69	0.743	0.792	110.363	2.2971	10.61	647.298	849.661	4.939	0.07	205.807	10.26
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			61.69%	64.34%	72.23%	67.69%	61.92%	56.57%	183.94%	328.16%	106.10%	58.85%	77.24%	49.39%	70.00%	82.32%	85.50%
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																	
Рацион: Школа					вторник					Сезон:		осенне-весенний					
			Неделя:		2					Возраст:		7-11 лет					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
рец.			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 мясной																	
338 *	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0.4	0.4	9.8	42	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9.9	10.53	7.02	162	0.05	0	0.09	0.05		9	90.9	0	0	11.7	1.44
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3.5	5	25.2	152.8	0.1	0.1	3.4	0.037	0	127.4	183.5	0	0	55.1	0.3
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
Итого за Завтрак мясной		520	16.97	15.94	68.04	470.83	0.199	0.13	16.37	0.0901	0.775	156.55	321.24	0.08	0.004	75.4	3.23
% от суточной нормы			22.04%	20.18%	20.31%	20.04%	16.58%	9.29%	27.28%	12.87%	7.75%	14.23%	29.20%	0.80%	4.00%	30.16%	26.92%
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Винегрет овощной	60	0.81	3.7	4.61	54.96	0.03	0.04	7.95	0.03		20.13	24.1		0	12.81	0.53
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200//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	14.5	0.99
293	Птица, порционная запечённая	90	19	10.87	0.17	174.53	0.09	0.17	0.02	0	0	19.5	1.6	0	0	17.08	1.86
139	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.76	0.64	0.13	0.16	0.025	0.01	73.05	54	3.5	0.017	27.75	1.09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	33.86	27	82.26	707.51	1.04	0.56	12.97	0.875	3.41	187.98	239.48	4.808	0.019	84.54	6.13
% от суточной нормы			43.97%	33.90%	25.20%	30.50%	87.60%	39.50%	22.70%	226.4%	36.10%	17.40%	22.70%	48.20%	60.00%	34.90%	52.50%

Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7.86	5.57	53.71	297.14	0.1	0.04	0	0.1		16.17	0	0	0	11.19	0.9
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	С-200	0.22	0	24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
Итого за Полдник		300	8.08	5.57	78.13	395.7	0.1	0.04	0.2	0.1	0	38.77	7.7	0	0	14.19	1.56
% от суточной нормы			10.49%	7.05%	23.32%	16.84%	8.33%	2.86%	0.33%	14.29%	0.00%	3.52%	0.70%	0.00%	0.00%	5.68%	13.00%
Итого в день			58.91	48.51	228.43	1574.04	1.339	0.73	29.54	1.0651	4.185	383.3	568.42	4.888	0.023	174.13	10.92
суточная норма			77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы			76.51%	61.41%	68.19%	66.98%	111.58%	52.14%	49.23%	152.16%	41.85%	34.85%	51.67%	48.88%	23.00%	69.65%	91.00%
										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)																	
Рацион: Школа					среда					Сезон:		осенне-весенний					
			Неделя:		2					Возраст:		7-11 лет					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
рец.			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																	
б/н	Повидло	30	0.15	0	17.85	71.7											
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15.23	17.5	36.7	355.9	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	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6
Итого за Завтрак молочный		440	18.25	18.08	83.29	559	0.22	0.323	9.58	0.2201	2.775	162.95	362.04	2.221	0.021	71.71	3.78
% от суточной нормы			23.70%	22.89%	24.86%	23.79%	18.33%	23.07%	15.97%	31.4%	27.75%	14.81%	32.91%	22.21%	21.00%	28.68%	31.50%
Обед (полноценный рацион питания)																	
*336	Морковь припущенная	60	0.76	1.73	4.26	34.17	0.03	0	2.41	0.03		18.49	31.36		0	20.5	0.04
71	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	0.01	0.02	2.3	0.01		12.29	0		0	7.02	0.32
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2.1	2.1	15.5	90	0.08	0.04	5.6	0.08		12.64	0		0	19.2	0.72
259	Жаркое по- домашнему	240	22.22	24.82	22.73	404.57	0.17	0.24	9.26	0.17		41.83	282.17		0	58.25	5.3
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	29.34	30.32	85.67	733.57	0.36	0.36	20.5	0.26	3.16	92.81	368.15	1.225	0.002	99.11	8.21
% от суточной нормы			38.10%	38.38%	25.57%	31.22%	30.00%	25.71%	34.17%	37.14%	31.60%	8.44%	33.47%	12.25%	2.00%	39.64%	68.42%
Полдник																	
ПР	Булочка творожная	100	13.08	6.06	49.58	306	0.14	0.18	0.18	0.14		75.8	140		0	34.6	1.52
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	С-200	0.22	0	24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
Итого за Полдник		300	13.3	6.06	74	404.56	0.14	0.18	0.38	0.14	0	98.4	147.7	0	0	37.6	2.18
% от суточной нормы			17.27%	7.67%	22.09%	17.22%	11.67%	12.86%	0.63%	20.00%	0.00%	8.95%	13.43%	0.00%	0.00%	15.04%	18.17%
Итого в день			60.89	54.46	242.96	1697.13	0.72	0.863	30.46	0.6201	5.935	354.16	877.89	3.446	0.023	208.42	14.17
суточная норма			77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы			79.08%	68.94%	72.53%	72.22%	60.00%	61.64%	50.77%	88.59%	59.35%	32.20%	79.81%	34.46%	23.00%	83.37%	118.08%
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (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					Сезон:		осенне-весенний							
			Неделя:		2				Возраст:		7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
реп.			Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	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 мясной																		
*115	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	35.7	0.01	0	2.1	0.01		12.3	11.1		0	4.5	0.21	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18	
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	11.7	14.1	14.9	233.4	0.16	0.13	0.31	0.009	0.01	12.65	138.55	1.99	0.03	20.29	1.73	
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.45	161.9	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2	
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19.96	75					0	0.4		0			0.06	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	89	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44	
Итого за Завтрак мясной			630	20.99	19.38	91.92	609.93	0.339	0.2	14.19	0.042	2.19	57.23	234.36	2.842	0.036	41.96	5.47
% от суточной нормы				27.26%	24.53%	27.44%	25.95%	28.25%	14.29%	23.65%	6.00%	21.90%	5.20%	21.31%	28.42%	36.00%	16.78%	45.58%
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	50.13	0.01	0.02	5.7	0.01	0.1	26.61	25.64	0.43	0.01	12.9	0.84	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.5	6.8	76	0.04	0.04	9.6	0.04		25.44	0		0	15.28	0.56	
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19.99	10.49	2.69	185.1	0.2	0.17	0.9	0.03	0.1125	37.5	11.3	0.2	0.01	20.72	0.71	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	26.11	0.08	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19	
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	29.9	25.79	75.36	654.27	0.51	0.42	51.75	0.1601	4.8575	155.34	219.18	2.145	0.023	95.76	5.17	
% от суточной нормы				38.83%	32.65%	22.50%	27.84%	42.50%	30.00%	86.25%	22.87%	48.58%	14.12%	19.93%	21.45%	23.00%	38.30%	43.08%
Полдник																		
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4.16	8.14	33.8	225.34	0.06	0.05	0	0.06		11.26	0		0	0	0.6	
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0.48	0	0	0	0	0.06	
Итого за Полдник		265	4.16	8.14	53.8	301.34	0.06	0.05	0	0.06	0	11.74	0	0	0	0	0.66	
% от суточной нормы				5.40%	10.30%	16.06%	12.82%	5.00%	3.57%	0.00%	8.57%	0.00%	1.07%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	5.50%
Итого в день				55.05	53.31	221.08	1565.54	0.909	0.67	65.94	0.2621	7.0475	224.31	453.54	4.987	0.059	137.72	11.3
суточная норма				77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
% от суточной нормы				71.49%	67.48%	65.99%	66.62%	75.75%	47.86%	109.90%	37.44%	70.48%	20.39%	41.23%	49.87%	59.00%	55.09%	94.17%
											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)																		
Рацион: Школа				пятница					Сезон:		осенне-весенний							
			Неделя:		2				Возраст:		7-11 лет							
№				Пищевые вещества (г)			Энерге-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	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
Завтрак молочный																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1.12	0	0.52	6.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.8	0.02	79.8	0.01	0.06	0.14	0.046	0.1	176	100	0.8	0.04	7	0.26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.58	33.1	3.52	386.2	0.14	0.68	0.34	0.14		137.44	301.04		0	21.52	3.52
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0.9	0.2	8.1	35.8	0.04	0.03	60	0.01	0.2	34	23	0.2	0	15	0.3
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6
Итого за Завтрак молочный		600	27.32	40.72	41.51	639.43	0.329	0.803	72.58	0.1991	1.305	373.59	508.08	1.085	0.054	70.92	6.73
% от суточной нормы			35.48%	51.54%	12.39%	27.21%	27.42%	57.36%	121.0%	28.44%	13.05%	33.96%	46.19%	10.85%	54.00%	28.37%	56.08%
Обед (полноценный рацион питания)																	
115	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.01	0	4.2	0.01		24.6	22.2		0	9	0.42
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2.16	2.8	13.96	94.6	0.08	0.04	6.6	0.08	0	23.36	54.06	0	0	21.82	0.9
295	Котлета "Куриная" рубленная из цыплят бройлеров	90	13.7	5.2	9.1	138.42	0.081	0.07	0.22	0.0009	0.0666	12.6	84.6	1.05	0.036	14.6	1.7
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	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
389	Сок фруктовый**	200	1	0.2	20.2	87	0	0.08	4	0	0	31.1	18	0	0	8	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28.73	18.37	103.72	701.19	0.331	0.27	15.46	0.1209	5.7166	127.78	412.09	3.148	0.0394	167.27	8.29
% от суточной нормы			37.31%	23.25%	30.96%	29.84%	27.58%	19.29%	25.77%	17.27%	57.17%	11.62%	37.46%	31.48%	39.40%	66.91%	69.08%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5.95	6.05	38.22	231.11	0.06	0.06	0.02	0.06		19.49	55.89		0	8.27	0.7
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
Итого за Полдник		284	6.21	6.11	53.44	293.61	0.06	0.07	2.92	0.06	0.06	27.54	65.67	0.017	0	13.51	1.57
% от суточной нормы			8.06%	7.73%	15.95%	12.49%	5.00%	5.00%	4.87%	8.57%	0.60%	2.50%	5.97%	0.17%	0.00%	5.40%	13.08%
Итого в день		62.26	65.2	198.67	1634.23	0.72	1.143	90.96	0.38	7.0816	528.91	985.84	4.25	0.0934	251.7	16.59	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			80.86%	82.53%	59.30%	69.54%	60.00%	81.64%	151.60%	54.29%	70.82%	48.08%	89.62%	42.50%	93.40%	100.68%	138.25%
Итого средняя за завтрак в неделю		20.37	23.47	77.11	588.99	0.28	0.38	35.53	0.13	1.93	248.46	380.10	1.67	0.04	74.52	4.56	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			26.45%	29.71%	23.02%	25.06%	23.45%	27.27%	59.22%	19.27%	19.27%	22.59%	34.55%	16.68%	35.60%	29.81%	37.98%
Итого средняя за обед в неделю		28.69	29.07	74.54	673.52	0.52	0.48	38.84	0.72	4.14	188.06	329.12	2.42	0.02	86.17	6.27	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			37.26%	36.79%	22.25%	28.66%	43.37%	34.46%	64.73%	103.09%	41.42%	17.10%	29.92%	24.16%	21.00%	34.47%	52.25%
Итого средняя за полдник в неделю		7.58	6.40	62.52	337.46	0.08	0.08	2.50	0.08	0.02	40.24	57.04	0.01	0.00	15.59	1.51	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			9.84%	8.10%	18.66%	14.36%	7.00%	5.86%	4.17%	12.00%	0.21%	3.66%	5.19%	0.05%	0.00%	6.24%	12.57%
Итого в день за 2 -ую неделю		56.64	58.93	214.18	1599.97	0.89	0.95	76.88	0.94	6.09	476.76	766.27	4.09	0.06	176.29	12.34	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы			73.56%	74.60%	63.93%	68.08%	73.82%	67.59%	128.13%	134.36%	60.90%	43.34%	69.66%	40.89%	56.60%	70.51%	102.80%