

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Район: Образовательные учреждения

Неделя: 1
 вторник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А		D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Завтрак																												
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100*	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10									
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70									
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12									
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66									
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,202	0,04	410,5	309,5	0,291	0,28	362,51	0,3	26,4	1,6									
Итого завтрак (зимний период)			29,8	19,3	84,8	634,4	0,4	0,3	1,1	0,13	0,04	200,9	398,8	0,0	0,3	174,3	0,0	46,4	2,6									
Обед (полноценный рацион питания)																												
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28									
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80									
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4*	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66									
239,43	Тертель из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75									
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19									
349,10	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66									
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,7	119,2	874,3	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,550	154,11	5,87									
Итого обед (зимний период)			29,3	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,15	0,05	334,6	569,6	0,2	0,02	139,8	0,1	166,4	6,4									
Полдник																												
432,28	Мучное кушарное изделие/ Эпшочмак (тагарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81									
409,13	Компот из яблок и ягод (кюкка)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12									
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05	32,48	0,003	24,97	0,93									
Ужин																												
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30									
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,024	0,92	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19									
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,00	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08									
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,00	6,5	0,0	0	0,44									
Итого за Ужин			16,1	8,9	53,9	371,0	0,2	0,5	8,7	0,1	0,9	147,6	190,6	0,8	0,1	52,9	0,2	31,0	1,0									
Итого за день			75,28	78,23	321,3	2246,4	1,15	1,43	40,78	0,44	1,03	879,18	1120,29	1,28	0,43	595,7	1,06	236,48	9,39									
Итого за сутки			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0									
% от суточной нормы			97,8%	99,0%	95,9%	95,6%	95,8%	102,4%	68,0%	62%	103%	79,9%	101,8%	42,7%	144,3%	54,2%	106%	94,6%	78,3%									

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена с учетом сезонности
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацон: Образовательные учреждения

Неделя: 1
четверг
Сезон: осенне-весенний
7-11 лет

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,2	0,0084	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44										
*1,63 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75										
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80										
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24										
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66										
	Итого за завтрак		21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,7	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89										
	Итого завтрак (зимний период)		13,7	14,1	83,1	1037,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1										
Обед (полноценный рацион питания)																													
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52										
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40										
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70										
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98										
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66										
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20										
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33										
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79										
Полдник																													
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57										
519,02	Напиток фруктовый (хлоква)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05										
	Итого за Полдник		9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,06	18,12	0,62										
Ужин																													
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2										
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3										
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40										
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35										
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44										
	Итого за Ужин		26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7										
	Итого в день		94,6	77,6	358,8	2305,7	1,5	1,1	49,2	0,7	0,8	406,3	1166,5	24,3	1,0	800,4	0,7	288,0	12,0										
	Итого за день		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,7	1,0	110,0	110,0	3,0	3,00	110,0	1,0	250,0	12,0										
	% от суточной нормы		122,8%	98,24%	107,1%	106,6%	122,8%	81,4%	82,1%	95%	76%	36,9%	106,0%	810,8%	34,8%	72,8%	65%	115,2%	99,9%										

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион. Образовательные учреждения

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

пятница

Неделя: 1

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			4	5	5	6	6	6															8	9	10	11	12	13	14
Завтрак																													
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,004	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	0,0	1,70	0,0	0,0	5,00	0,12								
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33										
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40										
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66										
	Итого за Завтрак		20,29	42,01	77,91	677,25	0,29	0,63	17,99	0,24	1,9	278,5	361,3	0,10	0,04	757,53	0,406	51,90	3,51										
Обед (полноценный рацион питания)																													
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59										
20,14 * 3П	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80										
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75										
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93										
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24										
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33										
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,6	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84										
	Итого обед (зачисленный период)		31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1										
Полдник																													
401,21	Опалы "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,022	9,91	0,031	10,76	0,08										
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,014	30,0	0,2										
	Итого за Полдник		12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,025	213,91	0,04	40,76	0,28										
Ужин																													
83,34	Ябло отварное с огурцом /Лепешка с	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05										
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04										
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1										
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66										
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44										
	Итого за Ужин		24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3										
	Итого в день		88,5	93,0	321,8	2324,6	1,6	1,8	88,2	0,7	2,1	820,6	1328,6	1,3	1,7	1553,7	0,7	286,1	13,9										
	суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,7	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00										
	% от суточной нормы		114,9%	117,8%	96,1%	98,9%	130,0%	131,1%	147,1%	95%	206,9%	74,6%	120,8%	43,6%	55,4%	141,2%	70%	114,4%	116%										

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.

* Конфигурация изделия выдается поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 вторник 7-11 лет осенне-весенний

№ рец.	1	2	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Sc	К	I	Mg	Fe			
Завтрак мясной																							
3.01	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1				
2.47	200	7,43	8,65	46,9	238,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	0,018	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24				
693	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,050	0,05	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40				
0.09	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66				
Итого за завтрак	18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40	2,40	2,40				
Обед (полноценный рацион питания)																							
0.09	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	0,05	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80				
124,47	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	0,04	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40				
273,07	90	19,93	15,5	27,22	290,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	0,01	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06				
520,08	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19				
66112	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18				
349,10	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66				
5,00	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)	34,1	34,9	147,0	965,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62	4,62	4,62				
Полдник																							
432,28	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	0,04	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81				
519,02	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05				
Итого за Полдник	8,1	5,9	50,5	286,7	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86	0,86	0,86				
Ужин																							
3.01	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	0,01	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10				
223,15	170	14,92	14,38	31,51	357,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53				
408,03	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35				
5,00	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	0	10,5	47,4	0,0	0,0	47,4	0,00	14,1	1,20				
Итого за Ужин	19,58	17,87	61,61	529,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18	3,18	3,18				
Итого в день	80,7	77,0	275,9	358,1	2360,8	1,1	1,2	34,5	0,4	3,9	934,0	1241,4	0,5	0,8	864,7	0,7	292,2	11,1	11,1				
суточная норма	77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00	12,00	12,00				
% от суточной нормы	104,9%	96,0%	106,9%	100,5%	90,8%	83,2%	57,5%	64,1%	39,1%	84,9%	112,9%	16,6%	25,5%	78,6%	74,3%	116,9%	92,2%	92,2%	92,2%				

четверг

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Sc	K	I	Mg	Fe	20									
Завтрак мясной																													
28.01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	0,0	5,00	0,12							
279.35	Тертый "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,50	0,50	23,63	1,87							
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,58	0,58	5,89	0,60							
407.00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	0,0	10,00	0,24							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,0	0,66							
Итого за завтрак																													
			21,5	22,6	102,5	625,1	0,37	0,305	16,3	0,1	0,0	0,0	0,0	72,1	260,5	8,2	0,3	369,2	1,1	1,1	44,5	3,5							
Обед (полноценный рацион питания)																													
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0,00	0,00	0,00	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	0,0	22,6	0,60							
7 * 37	Салат "Витаминный" (капуста)	60	1,9	2,5	7,8	67,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	0,00	0,00	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,01	0,01	7,6	0,7							
99.54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	0,00	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	0,020	18,71	0,88							
436.98	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-польски	230	11,74	13,60	31,79	394,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	0,00	0,00	29,70	111,95	0,06	0,240	107,06	0,003	0,003	46,67	1,79							
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,0	0,0	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,7	0,15							
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0,0	0,000	0,000	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	0,0	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																													
			19,2	24,8	88,1	762,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	0,0	0,0	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	0,0	123,6	4,8							
Итого за Обед (лимитный период)																													
			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	0,03	0,0	109,9	340,6	0,1	0,9	206,6	0,0	0,0	107,6	4,8							
Подлник																													
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	0,03	10,76	0,08							
66270.00	Кисломолочный напиток / Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	0,00	0,00	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	0,0	30,0	0,20							
Итого за Подлник																													
			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	0,0	0,0	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	0,0	40,8	0,3							
Ужин																													
11.02	Овощи порционно / Огурец свежий	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	0,0	2,8	0,00							
291.33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0,00	0,00	0,00	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	0,04	52,25	1,96							
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	0,00	3,0	0,66							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	0,00	0,00	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0,0	0	0,44							
Итого за Ужин																													
			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	0,1	58,1	3,1							
Итого за день																													
			73,0	73,1	350,8	2393,5	1,4	0,9	52,6	0,4	0,2	0,2	0,2	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	1,2	265,9	11,6							
Итого за сутки																													
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1	1	1100	1100	3	3	1100	1,0	1,0	250	12,00							
% от суточной нормы																													
			94,8%	92,5%	104,7%	101,9%	112,5%	64,6%	87,6%	53,3%	18,2%	18,2%	48,4%	93,5%	311,2%	41,2%	74,2%	122,1%	106,4%	96,5%									

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 пятница
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У	Б	В1	В2		С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Завтрак молочный																																	
28,02	Фрукт порционно /	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30														
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19														
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87														
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66														
	Итого за завтрак		17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02														
Обед (полноценный рацион питания)																																	
72,22	Выпечка овсяной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52														
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,02	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66														
267,89	Колбаса куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89														
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	-0,003	22,9	0,01	12,0	0,40														
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2														
5,00	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33														
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		32,23	31,16	157,61	1026,90	0,57	0,39	16,02	0,18	0,1	124,0	555,0	1,2	0,4	281,5	0,4	117,1	4,0														
Подник																																	
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста /	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87														
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30														
	Итого за Подник		17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17														
Ужин																																	
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10														
239,43	Тертель из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75														
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19														
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08														
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44														
	Итого за Ужин		97,7	98,0	375,1	2560,2	1,2	1,6	56,0	0,4	2,0	496,0	1272,8	2,9	0,6	577,9	0,8	262,0	10,8														
	Итого за день		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00														
	Суточная норма		126,8%	124,0%	112,0%	108,9%	98,3%	113,9%	93,3%	54,2%	197,2%	45,1%	115,7%	95,2%	18,4%	52,5%	80,5%	104,8%	89,9%														

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону
 * Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выделке фрукта (расчет произведен на яблоко)
 * Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3.2./2.4.3.590-20)
 * Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.
 * Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

12-18 лет

Возраст:

№ 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	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
28,01	* Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12							
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53							
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40							
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88							
Итого за Завтрак			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93							
Обед (полноценный рацион питания)																										
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10							
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,63	13,83	0,03	23,23	1,38							
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами на бульоне	250/50	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51							
331,40	Крокеты заправленные под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62							
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,10	10,16	0,103							
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15							
5,08/5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,20	1047,74	0,79	0,45	38,03	0,06	0,12	229,21	539,37	1,79	0,09	271,99	0,28	145,81	4,25							
Итого за Обед (лимитный период)			36,96	39,75	152,85	1097,19	0,70	0,40	24,57	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,99	0,28	131,04	5,53							
Полдник																										
54,51	Салат "Легкий" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,87	0,06	0,01	16,03	41,59	0,02	0,12	114,37	0,003	8,57	0,44							
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,8	7,6	40,5	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,1	70,55	105,39	0,013	0,03	131,82	0,001	14,1	0,7							
407,00	Соки фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14	28,7	0,0782	0,20	202,00	0,0	10	0,24							
Итого за Полдник			16,44	13,34	65,89	443,26	0,15	0,26	8,81	0,13	0,11	100,58	175,68	0,11	0,35	448,19	0,00	32,67	1,38							
Ужин																										
11,02	Огурец порционно /или Зеленый горошек	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0	2,8	0							
267,73	Ромштекс "Школьный" заправленный под овощами	90	13,60	13,12	1,5	275,96	0,02	0,11	2	0,30	0,00	17,22	132,58	0,00	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73							
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	0,0	0,04	0,04	14,9	79,4	0,2	0,1	39,0	0,006	27,9	0,59							
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	0,00	0,01	2,9	0,0	0	5,25	8,2	0,6	0,0	15,8	0,070	4,40	0,87							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,000	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44							
Итого за Ужин			21,31	17,53	80,01	649,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,10	59,55	3,63							
Итого за день			96,44	86,93	399,64	2765,59	1,46	1,34	67,27	0,63	0,43	701,38	1233,65	4,28	0,58	1031,99	0,74	271,02	11,19							
суточная норма			90,0	92,0	384,64	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0							
% от суточной нормы			107,2%	94,5%	104%	101,68%	104%	84%	96%	70%	43%	58%	103%	107%	12%	86%	74%	90%	62%							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

*Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим.состав на фрукт указывается по фактической выдаче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

Рацион: Общеобразовательные Учреждения
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
 Сезон: осенне-весенний
 среда

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Неделя: 1			Неделя: 2				В1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			Б	Ж	У	4	5	6															7	8	9	10	11	12	13
Завтрак																													
28,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,12	5,00	0,12							
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	39,4	1,35								
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	0,0	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87								
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	0,0	9,2	0,0	0,020	0,00	0,88								
Итого за Завтрак																													
			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22									
Обед (полноценный рацион питания)																													
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48										
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91										
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16										
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13										
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,01	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24										
5,08/5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																													
			34,57	40,26	140,95	1070,36	0,52	0,37	45,36	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,74	0,11	139,10	6,21										
Итого обед (лишний вес)																													
			37,1	41,3	151,1	1107,2	0,6	0,4	68,8	0,8	0,0	180,2	526,6	1,2	1,0	564,9	0,1	135,4	6,4										
Полдник																													
3003,03	Горячее блюдо из картофеля. Драпика с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	0,69	16,35	0,70										
8,7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (бюбло)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51										
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30										
Итого за Полдник																													
			6,10	18,74	56,81	430,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00	33,89	85,57	1,29	0,03	313,88	0,76	23,26	1,51										
Ужин																													
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10										
279,35	Тертель "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87										
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09										
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01										
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44										
Итого за Ужин																													
			24,33	24,09	86,71	648,65	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50										
Итого в день																													
			97,33	120,19	429,75	2935,59	1,26	1,07	76,44	1,47	0,24	554,11	886,75	4,09	1,59	1074,46	0,96	247,62	13,44										
суточная норма																													
			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200,00	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00										
% от суточной нормы																													
			108%	131%	112,21%	107,93%	90%	67%	109%	1,63%	24%	46,18%	73,90%	102,24%	31,87%	90%	96,21%	83%	75%										

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: осенне-весенний

пятиднев

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8															9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12			
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	70,46	0,28	34,13	3,10			
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88			
Итого за завтрак			25,36	54,16	93,02	838,25	0,35	0,75	19,38	0,30	2,45	277,61	417,10	0,84	0,05	230,99	0,49	60,43	4,50			
Обед (полноценный рацион питания)																						
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98			
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	63,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33			
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,011	29,28	167,32	0,05	0,03	8,12	0,061	22,82	0,93			
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	68,92	336,0	0,61	0,56	17,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	54,20	0,033	61,6	2,93			
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24			
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	184,01	1034,84	1,09	1,03	35,88	0,07	0,01	199,89	592,26	0,93	0,31	305,08	0,16	151,82	6,85			
Итого обед (лишний период)			39,2	32,5	184,5	1039,0	1,1	1,0	33,8	0,0	0,0	198,3	597,4	0,9	0,3	318,8	0,1	148,5	7,2			
Подник																						
401,21	Омлет "Домашнее" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,01	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08			
66271,00	Кисломолочный напиток/ Сметок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,006	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20			
Итого за Подник			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,01	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28			
Ужин																						
83,34/ 50,16	Яйцо отварное с огурцом /Лили/	20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05			
455,22	Голубцы ленивые "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04			
331,03	Соус сметано-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10			
349,10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44			
Итого за Ужин			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29			
Итого в день			102,73	103,48	411,73	2784,40	1,74	2,14	85,39	0,75	2,48	850,71	1464,76	2,79	1,72	1074,17	0,8459	309,00	15,92			
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00			
% от суточной нормы			114%	112%	107,50%	102,37%	124%	134%	122%	83%	248%	70,89%	122,06%	69,79%	34%	90%	85%	103%	88%			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 2

Вторник

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

* замена по сезону

Принем пищи, наименование блюда

2

№ рецеп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	1	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20						
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24						
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4						
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88						
Итого за Завтрак																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13						
124,48	Суп овощной на бульоне с грибами	250/50	7,25	7,00	42,00	236,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40						
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	100	33,25	10,55	32,46	323,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06						
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42						
661,12	Компютерское изделие /	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18						
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66						
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
Подлник																									
833,60	Салат овощной "Березка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48						
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81						
519,02	Напиток фруктовый (компота)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05						
Итого за Подлник																									
Ужин																									
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10						
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53						
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35						
5,36	Батон пшеничный подорованный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00						
Итого за Ужин																									
Итого в день																									
суточная норма																									
% от суточной нормы																									
122%																									
93%																									
112%																									
102%																									
97%																									
88%																									
85%																									
135%																									
76%																									
96%																									
121%																									
51%																									
17%																									
81%																									
88%																									
1,0																									
300																									
18,00																									
12,7																									
366,0																									
0,9																									
977,5																									
0,04																									
196,13																									
0,01																									
122,58																									
3,98																									
2,00																									
23,50																									
1,70																									
0,35																									
0,00																									
5,45																									
0,00																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
5,45																									
0,0																									
1,70																									
0,35																									
0,0																									
23,50																									
2,00																									
0,04																									
196,13																									
0,01																									
122,58																									
3,98																									
2,00																									
23,50																									
1,70																									
0,35																									
0,0																									
5,45																									
0,00																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									
0,04																									
384,01																									
0,04																									
181,88																									
0,001																									
93,88																									
1,53																									
0,00																									
3,50																									
0,10																									
0,03																									
8,80																									
0,01																									
50,00																									
0,0																									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

среды

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б				У	В1	В2	С	А	D	Са	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			4	5	6																8	9
Завтрак																						
3,01	Гастрономия / Сыр порционным	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1			
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60			
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51			
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за Завтрак			24,02	23,98	125,49	804,15	0,28	0,44	2,71	0,13	0,12	376,58	325,23	0,82	0,07	217,43	0,15	48,06	2,17			
Обед (полноценный рацион питания)																						
50	Салат из овощей с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38			
124,26	Шти из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	14,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80			
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	21,53	207,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40			
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87			
5,08/5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	40,5	146,8	1014,5	0,8	0,5	28,4	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4			
Полдник																						
1,90	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	21,25	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	0,625			
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24			
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,7	59,3	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60			
Итого за Полдник			15,2	15,4	62	448	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47			
Ужин																						
20,02	Помидор натуральный порционно / ИЛИ/	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18			
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20			
267,66	Крокетты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46			
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09			
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44			
Итого за Ужин			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41			
Итого в день			105,5	93,6	401,9	2767,1	1,5	1,6	84,1	0,4	0,3	927,9	1408,2	3,6	1,6	1301,2	0,9	300,9	16,4			
Итого за сутки			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00			
% от суточной нормы			117%	102%	105%	102%	109%	98%	120%	42%	33%	77%	117%	90%	32%	108%	95%	100%	91%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			У				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно / Шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	0,0	5,00	0,12		
279,36	Тертая "Детские" тушеные в овощном соусе	100	33,90	39,23	36,72	355,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	0,05	26,25	2,07		
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,58	0,58	5,89	0,60		
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	0,0	10,00	0,24		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,02	0,00	0,88		
Итого за Завтрак																						
			44,4	42,6	133,0	795,1	0,4	0,3	16,1	0,1	0,2	72,2	270,7	9,0	0,3	302,4	0,7	0,7	47,1	3,9		
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	0,03	38,0	0,10		
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	0,0	12,7	0,9		
99,21	Суп овощной "Легкий" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	0,025	23,38	0,11		
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / ИЛИ/ Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	64,55	531,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	0,0032	50,72	1,94		
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,7	0,15		
5,08/5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	0,03	32,9	1,77		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
			26,7	30,3	148,9	1073,5	0,8	0,5	40,5	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	0,1	146,7	4,1		
Итого за Обед (зачит период)																						
			28,8	29,3	158,3	1094,2	0,8	0,5	56,2	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	0,1	121,4	4,9		
Полдник																						
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	0,03	10,76	0,08		
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	0,0	30,0	0,20		
Итого за Полдник																						
			13,9	3,4	67,7	401,7	0,11	0,04	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	281,9	0,049	0,049	40,8	0,28		
Ужин																						
11,02	Овощи порционно / Огурец / ИЛИ/ Зеленый горошек	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	0,000	2,80	0,00		
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	0,042	52,25	1,96		
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	0,000	3,00	0,66		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,010	0,0	0,44		
Итого за Ужин																						
			20,18	17,42	92,53	604,08	0,27	0,12	6,39	0,00	0,00	67,61	255,39	0,86	0,10	67,82	0,05	0,05	58,05	3,06		
Итого в день																						
			105,2	93,7	442,1	2874,3	1,6	1,0	64,9	0,4	0,4	587,7	1112,9	10,8	1,2	848,1	0,8	0,8	292,7	11,3		
суточная норма																						
			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	1,00	300	18,00		
% от суточной нормы																						
			117%	102%	115%	106%	111%	62%	93%	47%	39%	49%	93%	270%	24%	71%	84%	84%	98%	63%		

