Согласовано:
Директор
МБОУ «Ильинская Средняя
Общеобразовательная Школа»

_____ Кузьминых Е. П.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"

_____ Н.И.Фоминова

Перспективное меню на 2022-2023 год
(осенне – зимний период)

В Муниципальном Бюджетном Общеобразовательном Учреждении «Ильинская Средняя Общеобразовательная Школа» Алексеевского района Белгородской области для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	18	2,76	0,44	0,08	1,52	8,56	0,03	0,03	9,73	0,36	1,88	24,40	30,36	0,28	0,01	10,20	0,40
591	Гуляш мясной 60/50	110	31,55	7,86	12,31	4,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,76	5,44	11,44	45,02	251,82	0,04	0,02	0,00	0,05	0,00	17,93	95,26	0,00	0,00	33,47	0,71
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29
ПР	Кондитерское изделие	20	26,37	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**568**	**80,00**	**16,35**	**24,44**	**78,38**	**568,80**	**0,27**	**0,15**	**23,31**	**0,43**	**3,07**	**81,25**	**227,11**	**1,46**	**2,56**	**69,21**	**5,22**
% от суточной нормы				**18,16%**	**26,6%**	**20,5%**	**20,9%**	**19,3%**	**9,3%**	**33,3%**	**47,6%**	**25,6%**	**6,8%**	**18,9%**	**10,4%**	**2559,3%**	**23,1%**	**29,0%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,69	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,07	0,30	28,20	18,90	0,20	0,00	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	17,54	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,00	0,26	54,13	183,20	1,16	0,01	49,63	1,03
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	37,18	13,46	10,86	5,34	172,95	0,07	0,23	0,75	0,20	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	12,44	2,84	7,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,04	1,50	15,94	55,45	0,94	0,00	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,80	0,20	0,00	24,42	98,56	0,00	0,00	26,11	0,00	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	3,00	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**820**	**80,00**	**26,92**	**23,88**	**117,93**	**783,37**	**0,61**	**0,48**	**51,36**	**0,31**	**5,08**	**212,11**	**529,07**	**6,07**	**0,05**	**114,90**	**6,23**
% от суточной нормы				**29,91%**	**26,0%**	**30,8%**	**28,8%**	**43,4%**	**29,8%**	**73,4%**	**34,2%**	**42,3%**	**17,7%**	**44,1%**	**43,4%**	**47,3%**	**38,3%**	**34,6%**
Полдник																		
	конвертик с сыром	90	26,04	0,59	0,27	8,06	36,99	0,030	0,03	34,43	0,030	0,9	22,5	15,30	0,20	0,002	9,90	1,13
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник		**290**	**30,00**	**0,77**	**0,27**	**12,91**	**55,99**	**0,03**	**0,04**	**37,33**	**0,03**	**0,96**	**30,55**	**25,08**	**0,21**	**0,00**	**15,14**	**2,00**
% от суточной нормы				**0,85%**	**0,3%**	**3,4%**	**2,1%**	**2,1%**	**2,5%**	**53,3%**	**3,3%**	**8,0%**	**2,5%**	**2,1%**	**1,5%**	**1,5%**	**5,0%**	**11,1%**
Итого в день				**44,03**	**48,6**	**209,2**	**1408,2**	**0,91**	**0,67**	**111,99**	**0,77**	**9,11**	**323,91**	**781,3**	**7,743**	**2,608**	**199,25**	**13,44**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**48,92%**	**52,8%**	**54,6%**	**51,8%**	**64,8%**	**41,6%**	**160,0%**	**85%**	**75,9%**	**27,0%**	**65,1%**	**55,3%**	**2608,1%**	**66,4%**	**75%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа вторник

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	19	6,52	1,40	1,70	11,10	66,00	0,05	0,04	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	0,10	0,00	3,40	0,02
222	Пудинг творожный	160	43,15	14,92	15,08	56,12	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	200	26,37	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак		**579**	**80,00**	**17,15**	**20,58**	**89,67**	**438,14**	**0,35**	**0,49**	**63,94**	**0,22**	**1,64**	**288,71**	**469,28**	**1,52**	**0,02**	**117,52**	**3,72**
% от суточной нормы				**19,06%**	**22,4%**	**23,4%**	**16,1%**	**25,0%**	**30,5%**	**91,3%**	**24,2%**	**13,7%**	**24,1%**	**39,1%**	**10,8%**	**21,0%**	**39,2%**	**20,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	70	6,25	1,00	3,56	5,99	59,98	0,01	0,02	6,65	0,01	0,12	31,05	29,91	0,50	0,01	15,02	0,98
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	15,10	2,69	2,84	17,14	154,75	0,11	0,21	8,25	0,00	0,38	24,60	66,65	0,13	0,00	27,00	1,09
232	Рыба, запеченная с овощами	80	29,98	16,18	10,80	4,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,03	0,30	77,50	37,59	0,80	0,04	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	20,17	3,95	8,47	46,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**830**	**80,00**	**27,18**	**26,29**	**112,48**	**761,69**	**0,59**	**0,59**	**20,64**	**0,14**	**5,80**	**205,69**	**333,75**	**3,37**	**0,06**	**121,20**	**5,44**
% от суточной нормы				**30,20%**	**28,6%**	**29,4%**	**28,0%**	**42,4%**	**37,0%**	**29,5%**	**15,5%**	**48,3%**	**17,1%**	**27,8%**	**24,1%**	**55,9%**	**40,4%**	**30,2%**
Полдник																		
406	Пирожок с начинкой	60	14,85	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
389	Кофейный напиток	200	15,15	3,17	2,08	15,95	95,20	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,00	1,10	0,01	14,00	0,12
Итого за Полдник		**260**	**30,00**	**14,17**	**11,58**	**47,45**	**350,70**	**0,14**	**0,45**	**1,90**	**0,16**	**1,86**	**139,00**	**203,80**	**2,73**	**0,02**	**31,40**	**0,72**
% от суточной нормы				**15,74%**	**12,6%**	**12,4%**	**12,9%**	**10,0%**	**28,1%**	**2,7%**	**17,8%**	**15,5%**	**11,6%**	**17,0%**	**19,5%**	**20,0%**	**10,5%**	**4,0%**
Итого в день				**58,50**	**58,5**	**249,6**	**1550,5**	**1,08**	**1,53**	**86**	**0,52**	**9**	**633,4**	**1006,83**	**7,6**	**0,097**	**270,13**	**9,89**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**65,00%**	**63,5%**	**65,2%**	**57,0%**	**77,4%**	**95,6%**	**123,5%**	**58%**	**77%**	**52,8%**	**83,9%**	**54,4%**	**97%**	**90,0%**	**54,9%**

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	17,60	10,00	0,08	0,00	0,70	0,03
173	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	22,07	9,04	6,06	35,00	201,60	0,28	0,25	1,63	0,10	0,00	178,23	277,98	0,00	0,00	82,11	1,91
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	120	12,65	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
ПР	Кондитерское изделие	20	26,37	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**640**	**80,00**	**16,75**	**17,90**	**83,28**	**461,00**	**0,36**	**0,32**	**74,54**	**0,13**	**0,47**	**253,88**	**331,76**	**0,33**	**0,01**	**112,05**	**5,31**
% от суточной нормы				**18,61%**	**19,46%**	**21,74%**	**16,95%**	**25,36%**	**20,00%**	**106,48%**	**13,89%**	**3,92%**	**21,2%**	**27,65%**	**2,34%**	**7,00%**	**37,35%**	**29,5%**
ПР	Молоко "Авишка"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
Обед (полноценный рацион питания)																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	70	13,45	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,00	1,25	11,21	20,77	0,25	0,00	9,76	0,44
82	Борщ со свежей капустой не м/б	250	23,77	2,43	3,12	12,01	85,84	0,06	0,06	20,98	0,08	0,26	49,59	58,68	0,75	0,01	25,43	1,32
291	Плов с птицей	240	35,35	20,30	17,00	55,67	477,00	0,06	0,66	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	0,00	0,00	47,50	2,19
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**810**	**80,00**	**26,72**	**24,41**	**102,72**	**757,56**	**0,27**	**0,82**	**40,05**	**48,08**	**4,71**	**134,20**	**359,45**	**2,50**	**0,01**	**100,24**	**6,53**
% от суточной нормы				**29,69%**	**26,53%**	**26,82%**	**27,85%**	**19,43%**	**51,21%**	**57,21%**	**5341,78%**	**39,23%**	**11,2%**	**29,95%**	**17,83%**	**13,92%**	**33,41%**	**36,3%**
Полдник																		
	котлета в тесте	75	26,04	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник		**275**	**30,00**	**11,18**	**9,50**	**36,35**	**274,50**	**0,10**	**0,31**	**3,50**	**0,13**	**1,86**	**26,65**	**123,58**	**1,65**	**0,01**	**22,64**	**1,47**
% от суточной нормы				**12,42%**	**10,33%**	**9,49%**	**10,09%**	**7,14%**	**19,38%**	**5,00%**	**14,44%**	**15,50%**	**2,22%**	**10,30%**	**11,76%**	**10,00%**	**7,55%**	**8,2%**
Итого в день				**54,65**	**51,8**	**222,4**	**1493,1**	**0,73**	**1,45**	**118**	**48,33**	**7**	**414,7**	**814,8**	**4,5**	**0,031**	**234,93**	**13,31**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**60,72%**	**56,3%**	**58,1%**	**54,9%**	**51,9%**	**90,6%**	**168,7%**	**5370%**	**58,6%**	**34,6%**	**67,9%**	**31,9%**	**31%**	**78,3%**	**74%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа четверг

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	56	11,72	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,04	12	0,450	2,35	30,50	37,95	0,350	0,006	12,75	0,50
291	Плов с птицей	240	35,35	20,30	17,00	55,67	477,00	0,06	0,66	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	0,00	0,00	47,50	2,19
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29
ПР	Фрукты	120	26,37	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак		**656**	**80,00**	**23,71**	**21,11**	**93,14**	**607,21**	**0,16**	**0,75**	**76,66**	**48,45**	**3,54**	**122,98**	**287,36**	**0,58**	**0,01**	**80,49**	**4,15**
% от суточной нормы				**26,34%**	**22,95%**	**24,32%**	**22,32%**	**11,48%**	**47,08%**	**109,52%**	**5383,33%**	**29,53%**	**10,2%**	**23,95%**	**4,13%**	**7,33%**	**26,83%**	**23,1%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	4,54	2,03	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,07	0,30	28,20	18,90	0,20	0,00	10,50	0,60
96	Рассольник "Ленинградский" на м/б	250	21,76	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,07	16,00	0,04	25,30	25,30	71,10	0,38	0,00	26,70	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	70	34,11	12,98	15,10	3,33	228,17	0,16	0,18	0,38	0,04	0,05	42,39	155,67	2,00	0,04	21,39	1,69
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	12,44	2,84	7,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,04	1,50	15,94	55,45	0,94	0,00	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,80	0,20	0,00	24,42	98,56	0,00	0,00	26,11	0,00	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	3,00	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**810**	**80,00**	**23,95**	**30,26**	**111,22**	**824,58**	**0,55**	**0,41**	**57,99**	**0,18**	**30,15**	**151,93**	**387,82**	**5,01**	**0,04**	**83,51**	**5,91**
% от суточной нормы				**26,61%**	**32,90%**	**29,04%**	**30,32%**	**38,96%**	**25,86%**	**82,84%**	**20,22%**	**251,27%**	**12,7%**	**32,32%**	**35,79%**	**42,25%**	**27,84%**	**32,8%**
Полдник																		
	пицца с курицей	100	23,85	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
Итого за Полдник		**300**	**30,00**	**11,06**	**9,52**	**52,23**	**338,84**	**0,10**	**0,30**	**3,10**	**0,13**	**2,00**	**22,60**	**117,10**	**1,71**	**0,01**	**19,10**	**0,75**
% от суточной нормы				**12,29%**	**10,35%**	**13,64%**	**12,46%**	**7,14%**	**18,75%**	**4,43%**	**14,89%**	**16,67%**	**1,88%**	**9,76%**	**12,21%**	**11,00%**	**6,37%**	**4,2%**
Итого в день				**58,71**	**60,9**	**256,6**	**1770,6**	**0,81**	**1,47**	**137,7**	**48,77**	**35,70**	**297,5**	**792,3**	**7,30**	**0,061**	**183,10**	**10,81**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**65,24%**	**66,2%**	**67,0%**	**65,1%**	**57,6%**	**91,7%**	**196,8%**	**5418%**	**297%**	**24,8%**	**66,0%**	**52,1%**	**61%**	**61,0%**	**60%**

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Овощи порционно / Помидор	20	4,57	1,30	0,01	2,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40
ПР	Батон	70	5,95	5,20	2,00	35,42	183,00	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	39,15	16,29	18,99	7,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	200	26,37	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак		**610**	**80,00**	**23,62**	**24,80**	**67,43**	**504,79**	**0,20**	**0,49**	**73,31**	**0,51**	**4,33**	**637,83**	**561,64**	**3,85**	**0,14**	**69,49**	**3,73**
% от суточной нормы				**26,24%**	**26,95%**	**17,61%**	**18,56%**	**14,57%**	**30,75%**	**104,72%**	**56,78%**	**36,08%**	**53,15%**	**46,80%**	**27,48%**	**135,00%**	**23,16%**	**20,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	80	7,49	1,15	4,07	8,84	76,55	0,01	0,03	7,60	0,01	0,13	35,48	34,19	0,57	0,01	17,16	1,12
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	17,55	5,19	5,83	23,26	133,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,07	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлеты "Куриные"	80	32,85	11,19	7,64	10,13	250,00	0,07	0,06	0,19	0,00	0,06	11,22	75,18	0,94	0,03	12,99	1,51
139	Рагу овощное	200	13,61	3,69	6,45	19,37	130,35	0,86	0,18	0,16	0,03	0,01	97,40	72,00	3,50	0,02	37,00	1,45
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	25,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**860**	**80,00**	**24,58**	**24,61**	**104,43**	**760,24**	**1,26**	**0,47**	**10,86**	**0,07**	**3,47**	**208,26**	**424,67**	**8,47**	**0,11**	**105,20**	**6,98**
% от суточной нормы				**27,31%**	**26,75%**	**27,27%**	**27,95%**	**89,67%**	**29,42%**	**15,52%**	**7,94%**	**28,91%**	**17,36%**	**35,39%**	**60,50%**	**114,58%**	**35,07%**	**38,8%**
Полдник																		
403	Оладьи с яблоками	100	26,04	6,48	6,8	41,5	253,11	0,14	0,15	0,98	0,075	1,5	72,12	87,25	2,13	0,013	28,91	1,39
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник		**300**	**30,00**	**6,66**	**6,81**	**46,33**	**272,11**	**0,14**	**0,16**	**3,88**	**0,08**	**1,56**	**80,17**	**97,03**	**2,14**	**0,01**	**34,15**	**2,26**
% от суточной нормы				**0,07**	**7,4%**	**12,1%**	**10,0%**	**9,9%**	**10,0%**	**5,5%**	**8,3%**	**13,0%**	**6,7%**	**8,1%**	**15,3%**	**13,0%**	**11,4%**	**12,6%**
Итого в день				**54,86**	**56,2**	**218,2**	**1537,1**	**1,60**	**1,12**	**88,0**	**0,66**	**9,36**	**926,3**	**1083,3**	**14,46**	**0,263**	**208,84**	**12,97**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**60,96%**	**61,1%**	**57,0%**	**56,5%**	**114,1%**	**70,2%**	**125,8%**	**73%**	**78,0%**	**77,2%**	**90,3%**	**103,3%**	**263%**	**69,6%**	**72%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
ПР	Овощи порционно / огурец	16	3,08	0,44	0,08	1,52	8,56	0,03	0,03	9,73	0,36	1,88	24,40	30,36	0,28	0,01	10,20	0,40
591	Гуляш мясной 60/50	110	31,55	8,86	12,31	4,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,00	0,00	9,54	63,38	1,12	2,55	11,30	0,75
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180	12,44	4,84	7,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,04	1,50	15,94	55,45	0,94	0,00	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	5,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29
ПР	Кондитерское изделие	20	26,37	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**566**	**80,00**	**16,75**	**20,12**	**78,10**	**556,34**	**0,34**	**0,16**	**23,31**	**0,42**	**4,57**	**79,26**	**187,31**	**2,39**	**2,56**	**45,90**	**5,55**
% от суточной нормы				**18,61%**	**21,9%**	**20,4%**	**20,5%**	**24,4%**	**10,1%**	**33,3%**	**46,2%**	**38,1%**	**6,6%**	**15,6%**	**17,1%**	**2560,3%**	**15,3%**	**30,8%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Овощи порционно / Помидор	30	6,47	1,44	0,50	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40
84	Борщ "Сибирский" с фасолью на м/б	250	21,72	2,21	4,31	15,93	111,34	0,06	0,06	23,75	0,93	0,13	53,89	60,94	1,63	0,00	28,05	1,00
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	110	31,62	10,60	12,80	6,88	206,25	0,07	0,06	0,03	53,75	1,68	68,13	166,13	4,33	0,06	25,38	2,03
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,76	6,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,00	0,05	0,00	17,93	95,26	0,00	0,00	33,47	0,71
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0,00	15,70	63,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**820**	**80,00**	**24,09**	**24,65**	**101,14**	**728,17**	**0,32**	**0,24**	**41,51**	**55,08**	**6,89**	**192,65**	**433,38**	**7,74**	**0,07**	**114,65**	**6,71**
% от суточной нормы				**26,77%**	**26,8%**	**26,4%**	**26,8%**	**22,7%**	**15,0%**	**59,3%**	**6120,3%**	**57,4%**	**16,1%**	**36,1%**	**55,3%**	**71,3%**	**38,2%**	**37,3%**
Полдник																		
	Ватрушка с повидлом	60	14,85	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58
389	Кофейный напиток	200	15,15	3,17	2,08	15,95	95,20	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,00	1,10	0,01	14,00	0,12
Итого за Полдник		**260**	**30,00**	**8,37**	**7,90**	**53,45**	**318,38**	**0,10**	**0,17**	**2,20**	**0,04**	**0,06**	**141,82**	**203,90**	**2,10**	**0,01**	**35,14**	**0,70**
% от суточной нормы				**9,30%**	**8,6%**	**14,0%**	**11,7%**	**7,1%**	**10,6%**	**3,1%**	**4,4%**	**0,5%**	**11,8%**	**17,0%**	**15,0%**	**10,0%**	**11,7%**	**3,9%**
Итого в день				**49,21**	**52,7**	**232,7**	**1602,9**	**0,76**	**0,57**	**67,0**	**55,54**	**11,52**	**413,7**	**824,6**	**12,23**	**2,642**	**195,69**	**12,96**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**54,68%**	**57,3%**	**60,8%**	**58,9%**	**54,2%**	**35,7%**	**95,7%**	**6171%**	**96,0%**	**34,5%**	**68,7%**	**87,3%**	**2642%**	**65,2%**	**72%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Сгущенное молоко	20	6,52	1,40	1,70	15,10	66,00	0,05	0,04	0,10	0,01	0,02	30,70	21,90	0,10	0,00	3,40	0,02
222	Пудинг творожный	160	43,15	14,92	15,08	46,12	315,14	0,26	0,41	0,94	0,21	1,36	215,96	414,60	1,20	0,02	93,88	2,53
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	7,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	200	26,37	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак		**580**	**80,00**	**17,15**	**20,58**	**86,67**	**438,14**	**0,35**	**0,49**	**63,94**	**0,22**	**1,64**	**288,71**	**469,28**	**1,52**	**0,02**	**117,52**	**3,72**
% от суточной нормы				**19,06%**	**22,4%**	**22,6%**	**16,1%**	**25,0%**	**30,5%**	**91,3%**	**24,2%**	**13,7%**	**24,1%**	**39,1%**	**10,8%**	**21,0%**	**39,2%**	**20,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Овощи порционно / огурец	30	4,80	0,44	0,86	1,52	8,56	0,03	0,03	9,73	0,36	1,88	24,40	30,36	0,28	0,01	10,20	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	15,10	2,69	3,84	17,14	154,75	0,11	0,21	8,25	0,00	0,38	24,60	66,65	0,13	0,00	27,00	1,09
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	37,18	13,46	12,86	6,34	172,95	0,07	0,23	0,75	0,20	0,02	73,74	184,82	2,28	0,03	29,86	1,93
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,42	7,88	6,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0,00	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,00	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**790**	**80,00**	**27,83**	**24,21**	**101,61**	**738,52**	**0,38**	**0,56**	**21,23**	**0,60**	**8,54**	**165,98**	**552,57**	**5,34**	**0,04**	**205,85**	**8,81**
% от суточной нормы				**30,93%**	**26,3%**	**26,5%**	**27,2%**	**27,1%**	**34,9%**	**30,3%**	**66,7%**	**71,2%**	**13,8%**	**46,0%**	**38,1%**	**40,3%**	**68,6%**	**48,9%**
Полдник																		
	Пирожок с начинкой	70	26,04	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник		**270**	**30,00**	**5,38**	**5,8**	**42,4**	**242,2**	**0,06**	**0,03**	**4**	**0,0**	**0,1**	**29,5**	**123,7**	**1,0**	**0,00**	**26,4**	**1,45**
% от суточной нормы				**5,98%**	**6,3%**	**11,1%**	**8,9%**	**4,3%**	**1,9%**	**5,4%**	**1,1%**	**0,5%**	**2,5%**	**10,3%**	**7,3%**	**0,0%**	**8,8%**	**8,1%**
Итого в день				**50,36**	**50,6**	**230,6**	**1418,8**	**0,79**	**1,08**	**89,0**	**0,83**	**10,24**	**484,2**	**1145,5**	**7,87**	**0,061**	**349,75**	**13,98**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**55,96%**	**55,0%**	**60,2%**	**52,2%**	**56,4%**	**67,3%**	**127,1%**	**92%**	**85,3%**	**40,3%**	**95,5%**	**56,2%**	**61%**	**116,6%**	**78%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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																		
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	20,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	17,60	10,00	0,08	0,00	0,70	0,03
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	22,57	10,44	10,11	25,30	207,00	0,26	0,18	1,20	81,00	1,30	158,60	257,30	0,00	0,00	86,70	2,75
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	5,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Фрукты	100	12,15	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
ПР	Кондитерское изделие	20	26,37	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		570	80,00	**18,15**	**21,95**	**78,58**	**466,40**	**0,34**	**0,25**	**74,11**	**81,03**	**1,77**	**234,25**	**311,08**	**0,33**	**0,01**	**116,64**	**6,15**
% от суточной нормы				**20,17%**	**23,9%**	**20,5%**	**17,1%**	**24,3%**	**15,6%**	**105,9%**	**9002,8%**	**14,8%**	**19,5%**	**25,9%**	**2,3%**	**0,0%**	**38,9%**	**34,2%**
ПР	Молоко "Адыгейское"	200		5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,31	2,60	0,07	0,29	240,00	180,00	0,80	0,02	28,00	0,12
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	9,45	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,07	0,30	28,20	18,90	0,20	0,00	10,50	0,60
204	Суп картофельный с крупами (пшено) на мс/б	250	21,15	6,15	6,55	20,84	144,50	0,09	0,08	11,31	0,06	0,88	25,74	60,24	0,25	0,00	18,20	0,93
259	Жаркое по- домашнему	200	42,25	14,27	16,01	35,51	394,21	0,22	0,20	31,30	0,08	0,49	42,20	218,20	4,20	0,00	55,87	3,32
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	4,80	0,20	0,00	24,42	98,56	0,00	0,00	26,11	0,00	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	3,00	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		800	80,00	**24,82**	**24,47**	**103,47**	**762,06**	**0,47**	**0,40**	**84,22**	**0,21**	**4,67**	**136,24**	**384,04**	**6,15**	**0,01**	**99,32**	**6,48**
% от суточной нормы				**27,58%**	**26,6%**	**27,0%**	**28,0%**	**33,4%**	**24,7%**	**120,3%**	**23,5%**	**38,9%**	**11,4%**	**32,0%**	**43,9%**	**5,5%**	**33,1%**	**36,0%**
Полдник																		
	Пирожок	60	14,85	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,83	0,01	17,40	0,60
379	Кофейный напиток	200	15,15	3,17	2,08	15,95	95,20	0,04	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	90,00	1,10	0,01	14,00	0,12
Итого за Полдник		260	30,00	**14,17**	**11,6**	**47,5**	**350,7**	**0,1**	**0,5**	**1,9**	**0,2**	**1,9**	**139,0**	**203,8**	**2,7**	**0,020**	**31,4**	**0,7**
% от суточной нормы				**15,74%**	**12,6%**	**12,4%**	**12,9%**	**10,0%**	**28,1%**	**2,7%**	**17,8%**	**15,5%**	**11,6%**	**17,0%**	**19,5%**	**20,0%**	**10,5%**	**4,0%**
Итого в день				**57,14**	**58,0**	**229,5**	**1579,2**	**0,95**	**1,10**	**160,2**	**81,40**	**8,30**	**509,5**	**898,9**	**9,21**	**0,032**	**247,36**	**13,35**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**63,49%**	**63,0%**	**59,9%**	**58,1%**	**67,7%**	**68,4%**	**228,9%**	**9044%**	**69,1%**	**42,5%**	**74,9%**	**65,8%**	**32%**	**82,5%**	**74%**

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	10,25	0,55	0,10	3,90	10,70	0,034	0,04	12	0,450	2,35	30,50	37,95	0,350	0,006	12,75	0,50
291	Плов с гречкой	240	36,82	15,30	16,00	45,69	377,00	0,06	0,66	1,01	48,00	0,00	45,10	199,30	0,00	0,00	47,50	2,19
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	6,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,51	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29
ПР	Фрукты	200	26,37	0,65	3,80	17,60	38,00	0,04	0,03	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	0,20	0,00	15,00	0,30
Итого за Завтрак		**730**	**80,00**	**18,71**	**20,11**	**87,16**	**507,21**	**0,16**	**0,75**	**76,66**	**48,45**	**3,54**	**122,98**	**287,36**	**0,58**	**0,01**	**80,49**	**4,15**
% от суточной нормы				**20,79%**	**21,9%**	**22,8%**	**18,6%**	**11,5%**	**47,1%**	**109,5%**	**5383,3%**	**29,5%**	**10,2%**	**23,9%**	**4,1%**	**7,3%**	**26,8%**	**23,1%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Овощи порционно / огурец	30	5,05	0,44	0,08	1,52	10,56	0,03	0,03	9,73	0,36	1,88	24,40	30,36	0,28	0,01	10,20	0,40
88	Щи из свежей капусты на м/б	250	17,62	3,44	7,41	13,11	171,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,00	15,35	0,49
232	Биточки рыбные	70	29,73	13,97	7,49	5,60	155,95	0,07	0,07	0,42	0,00	0,00	39,14	124,85	0,00	0,00	30,00	0,74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	20,17	4,95	9,47	56,65	208,55	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0,00	15,70	83,20	0,02	0,01	8,00	0,00	0,20	10,80	1,70	0,00	0,00	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**780**	**80,00**	**26,20**	**25,05**	**109,68**	**717,15**	**0,44**	**0,35**	**30,42**	**0,51**	**6,98**	**188,38**	**383,17**	**3,58**	**0,01**	**112,77**	**5,63**
% от суточной нормы				**29,11%**	**27,2%**	**28,6%**	**26,4%**	**31,2%**	**21,9%**	**43,5%**	**56,2%**	**58,2%**	**15,7%**	**31,9%**	**25,6%**	**9,3%**	**37,6%**	**31,3%**
Полдник																		
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	100	26,04	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	6,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник		**300**	**30,00**	**11,08**	**11,9**	**64,2**	**398,9**	**0,15**	**0,16**	**3,1**	**0,1**	**1,7**	**85,3**	**145,2**	**1,3**	**0,010**	**28,8**	**1,27**
% от суточной нормы				**12,31%**	**12,9%**	**16,7%**	**14,7%**	**10,7%**	**10,0%**	**4,4%**	**12,2%**	**13,8%**	**7,1%**	**12,1%**	**9,4%**	**10,0%**	**9,6%**	**7,1%**
Итого в день				**55,99**	**57,1**	**261,0**	**1623,3**	**0,75**	**1,26**	**110,1**	**49,07**	**12,18**	**396,7**	**815,8**	**5,47**	**0,027**	**222,10**	**11,06**
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				**62,21%**	**62,0%**	**68,1%**	**59,7%**	**53,4%**	**79,0%**	**157%**	**5452%**	**102%**	**33,1%**	**68,0%**	**39,1%**	**27%**	**74,0%**	**61%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

Неделя: 2 понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	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																		
ПР	Зеленый горошек	20	4,57	1,30	0,01	6,52	63,20	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	0,001	21,4	0,210
ПР	Батон	70	5,95	7,20	5,60	45,42	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,65
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	39,15	16,29	20,99	11,40	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
ПР	Кондитерское изделие	20	26,37	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		430	80,00	25,37	27,00	77,99	582,43	0,34	0,49	13,57	0,17	4,27	618,43	585,08	4,04	0,13	74,69	5,44
% от суточной нормы				28,19%	28,3%	20,4%	21,4%	24,1%	30,6%	19,4%	19,2%	35,6%	51,5%	48,8%	28,8%	133,0%	24,9%	30,2%
Обед (полноценный рацион питания)																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	7,85	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,07	0,30	28,20	18,90	0,20	0,00	10,50	0,60
113	Суп лапша на м/б	250	16,38	5,71	9,77	23,67	208,45	0,23	0,21	5,30	1,04	0,38	43,80	95,75	0,13	0,00	18,30	1,25
295	Котлеты "Куриные"	80	32,85	10,19	7,64	8,13	232,00	0,07	0,06	0,19	0,00	0,06	11,22	75,18	0,94	0,03	12,99	1,51
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,42	6,88	7,03	38,78	156,92	0,07	0,04	0,00	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,00	125,34	4,28
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	6,15	0,06	0,02	20,73	83,34	0,00	0,00	2,50	0,00	0,20	4,00	3,30	0,08	0,00	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,98
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	80,00	27,05	26,37	114,01	805,50	0,53	0,43	23,49	1,15	7,00	126,47	460,57	3,91	0,04	180,58	8,75
% от суточной нормы				30,05%	28,7%	29,8%	29,6%	38,1%	26,9%	33,6%	128,0%	58,3%	10,5%	38,4%	28,0%	38,3%	60,2%	48,6%
Полдник																		
	Блинчики с начинкой	100	26,04	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,18	0,00	4,85	19,00	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,00	5,24	0,87
Итого за Полдник		340	30,00															
% от суточной нормы				0,00%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Итого в день				52,42	53,4	192,0	1387,9	0,87	0,92	37,1	1,32	11,27	744,9	1045,7	7,95	0,171	255,27	14,19
суточная норма				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы				58,24%	58,0%	50,1%	51,0%	62,2%	57,5%	53,0%	147%	93,9%	62,1%	87,1%	58,8%	171%	85,1%	79%