

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с. Орлик»
С.В. Шаповалов

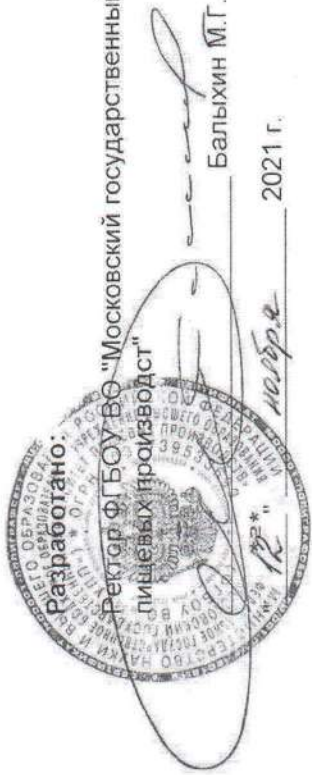


Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся

школ Чернянского района

5-11 классы

2023-2024 учебный год



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ реч. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			B1	B2	C		A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe								
			Б	Ж	У													8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Завтрак молочный																									
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33								
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91								
382	Каша с сливочным маслом	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за завтрак молочный			20,76	25,1	84,4	646,5	0,41	0,36	13,99	0,22	1,66	522,16	609,71	2,04	0,056	124,66	5,21								
% от суточной нормы			23,07%	27,3%	22,0%	23,8%	29,4%	22,8%	20,0%	24,2%	13,8%	43,5%	50,8%	14,6%	55,6%	41,6%	28,9%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,633	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00								
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03								
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41								
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03								
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	4,24	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42								
% от суточной нормы			40,35%	26,8%	32,2%	31,6%	48,0%	37,1%	56,1%	45,0%	35,3%	19,7%	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%								
*Итого за Обед (осенний период)																									
Полдник			130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63								
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	35	0,10	0,01	27,93	112,21	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	8,8	4,20	0,4	0,001	2,10	0,49								
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20								
Итого за Полдник			6,75	5,40	47,57	265,84	0,08	0,30	50,33	0,08	1,30	281,25	210,30	0,68	0,00	44,40	2,32								
% от суточной нормы			7,49%	5,9%	12,4%	9,8%	6,0%	19,0%	71,9%	9,3%	10,8%	23,4%	17,5%	4,9%	3,2%	14,8%	12,9%								
Итого в день			63,82	55,1	255,5	1773,2	1,17	1,26	103,57	0,71	7,20	1040,03	1411,5	9,226	0,115	298,32	14,94								

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

2021 г.

Балыхин М.Г.

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 сучочной нормы	70,91%	59,9%	66,7%	65,2%	83,4%	78,8%	148,0%	78%	60,0%	86,7%	117,6%	65,9%	115,1%	99,4%	83%

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	20/40	3,06	3,52	8,93	79,24	0,03	0,12	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76				
268	Котлета "Овсяная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41				
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71				
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12				
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Итого за завтрак мясной	570	28,55	36,2	79,3	748,5	0,34	0,36	5,42	1,04	211,12	437,56	4,025	0,064	82,2	3,71				
	% от суточной нормы		31,73%	38,3%	20,7%	27,5%	24,0%	21,7%	7,7%	14,6%	17,6%	36,6%	28,7%	63,5%	27,4%	20,6%				
"Меню за Завтрак (осенний период)																				
Обед (полноценный рацион питания)																				
52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40				
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250				
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	66,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43				
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11		22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	925	39,18	36,1	112,2	921,2	0,75	0,62	45,00	1,18	267,24	395,78	3,22	0,061	120,78	6,72				
	% от суточной нормы		43,63%	38,1%	29,3%	33,9%	53,2%	38,9%	64,3%	131,5%	22,3%	32,1%	23,0%	61,2%	40,3%	37,4%				
Полдник																				
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60				
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
	Итого за Полдник	375	12,90	9,9	59,8	379,9	0,2	0,4	65,4	0,1	66,6	154,9	1,9	0,0	40,4	1,6				
	% от суточной нормы		14,33%	10,8%	15,6%	14,0%	11,4%	21,9%	93,4%	15,3%	5,6%	12,9%	13,3%	12,0%	13,5%	9,0%				
	Итого в день		80,63	80,2	251,2	2049,6	1,24	1,32	116	1,45	545,0	978,14	9,1	0,137	243,42	12,06				
	суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
	% от суточной нормы		89,55%	87,2%	65,6%	75,4%	88,7%	82,5%	165,5%	161%	45,4%	81,5%	65,0%	137%	81,1%	67,0%				

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержажие (в т.ч. обогащенные)
 *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Район: Школа

Неделя: 1 среда
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07	
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,08	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12	
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,25	1,1	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,0001	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак молочный		560	20,94	17,4	88	592,0	0,40	0,35	17,57	0,35	5,158	292,22	550,17	1,36	0,023	122,35	5,33	
% от суточной нормы																		
			23,27%	18,86%	22,98%	21,76%	28,33%	33,33%	25,10%	38,90%	42,99%	24,4%	45,85%	9,70%	23,33%	40,78%	29,6%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,030	0,003	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15,00	0,61	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,002	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83	
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	2,43	3,12	12,01	65,84	0,064	0,076	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32	
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,46	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		925	33,84	37,8	124,5	973,3	1,23	0,55	53,8	0,55	5,050333	174,5	549,38	2,5	0,027	145	7,41	
% от суточной нормы																		
			37,60%	41,09%	32,49%	35,76%	88,05%	69,88%	76,92%	60,85%	42,09%	14,5%	45,78%	18,10%	26,67%	48,18%	41,2%	
Полдник																		
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,050	0,050	57,38	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88	
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60	
Итого за Полдник		350	1,08	0,5	29,1	124,9	0,07	0,06	65,4	0,07	1,7	48,3	27,2	0,4	0,004	22,3	3,48	
% от суточной нормы																		
			1,19%	0,49%	7,60%	4,59%	4,86%	3,88%	93,39%	7,78%	14,17%	4,03%	2,27%	2,89%	3,60%	7,43%	19,3%	
Итого в день			55,85	55,6	241,6	1690,2	1,70	1,71	137	0,97	12	515,0	1126,8	4,3	0,054	289,20	16,22	
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																		
			52,06%	60,4%	63,1%	62,1%	121,2%	107,1%	195,4%	108%	99,2%	42,9%	93,9%	30,7%	54%	96,4%	90%	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Завтрак мясной																				
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,85	0,020	18,30	1,67			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
377	Чай с лимоном	200/1/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за завтрак мясной	624	19,73	14,5	94,4	586,8	0,22	0,12	13,83	0,106	5,59	235,3	293,6	3,64	0,025	42,7	6,07			
	% от суточной нормы		21,92%	16,75%	24,64%	21,67%	16,05%	7,68%	19,76%	11,78%	46,61%	19,6%	24,46%	26,03%	25,13%	14,23%	33,7%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустя кашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567			
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,633	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17			
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95			
263	Рагу из свинины	280	18,08	41,90	22,8	540,54	0,876	0,266	28,2	0,51	1,75	35,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75			
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	910	27,85	54,1	96	982,8	1,3	0,6	70,1	0,58	4,48	194	466,1	4,303	0,049	128,8	6,66			
	% от суточной нормы		30,94%	58,79%	25,10%	36,13%	92,32%	36,25%	100,11%	64,63%	37,31%	16,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%			
Полдник																				
461	Йогурт фруктовый	150	4,50	4,20	18,00	127,80	0,07	0,14	1,94	0	0	100,8	156,74	0,76	0,007	15,67	0,16			
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20			
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65			
	Итого за Полдник	370	6,42	6,46	51,23	288,74	0,10	0,17	27,14	0,00	0,40	131,50	181,84	0,84	0,01	21,67	1,01			
	% от суточной нормы		7,13%	7,02%	13,39%	10,62%	7,29%	10,88%	38,78%	0,00%	3,33%	19,96%	15,15%	5,97%	8,20%	7,22%	5,6%			
	Итого в день	53,99	75,0	241,8	1868,3	1,62	0,88	111,1	0,69	10,47	560,5	841,5	8,78	0,063	193,18	13,73				
	Суточная норма	90,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00				
	% от суточной нормы		59,99%	81,6%	63,1%	68,3%	115,7%	54,7%	158,6%	76%	87%	46,7%	78,6%	62,7%	83%	64,4%	76%			

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ 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				
			4,00	5	6	4,00	5	6																	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Завтрак молочный																									
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33								
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50								
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за завтрак молочный		595	19,79	26,2	101,3	720,0	0,28	0,47	15,91	0,15	2,81	531,47	471,72	2,14	0,063	98,22	4,43								
% от суточной нормы			21,99%	28,4%	26,5%	26,5%	19,8%	29,1%	22,7%	16,7%	23,4%	44,3%	39,3%	15,3%	63,3%	32,7%	24,6%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
* 29 ОЛГ	Салат из капусты с огурцами солеными	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,030	0,057	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15,00	0,61								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83								
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00								
261	Печень тушенная в соусе	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03								
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	28,84	26,2	114,9	810,6	0,63	1,83	74,7	6,84	7,618333	196,6	511,9	7,35	0,02	99,3	9,71								
% от суточной нормы			32,04%	28,4%	30,0%	29,8%	44,7%	114,5%	106,7%	769,5%	63,5%	16,4%	42,7%	52,5%	17,5%	33,1%	53,9%								
Полдник																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25								
406	Пирожок с яблоком	100	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								
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00		0,9	0,35								0,40								
Итого за Полдник		400	5,85	6,12	64,45	336,28	0,09	0,05	40,05	0,04	1,00	46,77	130,90	1,22	0,00	32,14	2,23								
% от суточной нормы			6,50%	6,7%	16,8%	12,4%	6,7%	3,3%	57,2%	4,8%	8,3%	3,9%	10,9%	8,7%	1,7%	10,7%	12,4%								
Итого в день			64,48	58,5	280,7	1867,0	1,00	2,35	130,7	7,03	11,43	774,9	1114,5	10,71	0,082	229,70	16,37								
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			60,53%	63,5%	73,3%	68,6%	71,2%	146,9%	186,7%	781%	95,3%	64,6%	92,9%	76,5%	82%	76,6%	91%								

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3560-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школа

Неделя: 2
 вторник
 Возраст: 12-18 лет
 сезон: осенне-весенний

№ 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	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			5	6	7	8	9	10													11
1	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
	* ОП.70	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,010	0,010	2,50	0,003	0,05	11,50	12,00				7,00	0,30			
71	Холодная закуска: Овощи соевые порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001		4,20	0,18			
15	Холодная закуска: Овощи порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050		8,75	0,33			
237	Сыртвердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	100	8,98	11,88	10,36	184,2	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009		8,06	0,25			
175	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0		66,12	0,36			
377	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000		5,24	0,87			
ПР	Чай с лимоном	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001		0,000	0,293			
	Хлеб пшеничный	574	21,62	26,64	70,36	607,66	0,26	0,29	11,56	0,23	1,27	421,3	443,79	1,31	0,06		92,37	2,28			
	Итого за завтрак мясной		24,02%	29,0%	18,4%	22,3%	18,8%	18,2%	16,5%	25,6%	10,5%	35,1%	37,0%	9,4%	61,3%		30,8%	12,7%			
	% от суточной нормы																				
Обед (полноценный рацион питания)																					
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	#####	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067		26,017	1,167			
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001		18,300	1,250			
293	Птица, порционная запеченая	100	16,54	16,27	0,19	213,30	0,08	0,16	0,03	0,013	0,128	14,13	133,45	1,033	0		17,28	1,26			
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017		33,30	1,31			
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0		3,0	0,66			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001		9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001		0,000	0,293			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	925	35,96	37,3	99,3	876,9	1,2	0,6	46,5	2,3	2,7	226,5	439,0	5,9	0,1		107,3	6,7			
	% от суточной нормы		39,95%	40,6%	25,9%	32,2%	89,2%	39,7%	66,5%	257,3%	22,9%	18,9%	38,6%	42,1%	87,0%		35,8%	37,3%			
Полдник																					
336	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150			42,000				
	Кондитерское изделие/Маршмелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0		0,4	0,08			
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001		28,00	0,20			
	Итого за Полдник	318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00		70,4	0,28			
	% от суточной нормы		9,62%	7,9%	10,6%	9,6%	5,7%	19,4%	15,1%	6,7%	3,3%	21,4%	17,7%	3,9%	1,0%		23,5%	1,5%			
	Итого в день	66,23	71,3	210,1	1746,8	1,59	1,24	68,7	2,61	4,42	4,42	904,8	1095,0	7,75	0,149		270,06	9,28			
	суточная норма	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	0,1		300	18,00			
	% от суточной нормы		73,59%	77,5%	54,9%	64,2%	113,7%	77,3%	98,1%	290%	36,8%	75,4%	91,2%	55,4%	149%		90,0%	52%			

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

Неделя: 2 среда

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

Витамины (мг)

Энергетическая ценность (ккал)

Пищевые вещества (г)

Масса порции

Прием пищи, наименование блюда

№ рец.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт**	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20			
	Молоко стуженное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04			
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51	0,11	0,39	0,56	0,26	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54			
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за завтрак молочный	570	22,04	21,23	92,52	649,30	0,19	0,51	20,35	0,29	3,02	257,00	422,22	2,45	0,01	77,27	4,94			
	% от суточной нормы		24,49%	23,1%	24,2%	23,9%	13,3%	32,1%	29,1%	32,2%	25,2%	21,4%	35,2%	17,5%	12,3%	25,8%	27,5%			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
45	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57			
108	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00			
259	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925			
389	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,092	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65			
	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,88	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	910	30,29	27,6	112,9	821,5	0,62	0,55	86,4	0,26	3,758	165,15	495,7	6,02	0,01	131,32	8,37			
	% от суточной нормы		33,66%	30,0%	29,5%	30,2%	44,4%	34,1%	123,4%	28,8%	31,3%	13,8%	41,3%	43,0%	7,0%	43,8%	45,5%			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63			
385	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20			
	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,90	0,018	28,00	0,12			
	Итого за Полдник	360	8,15	9,1	34,8	263,4	0,1	0,4	62,3	0,1	1,8	280,7	219,5	1,1	0,020	45,3	1,9			
	% от суточной нормы		9,05%	9,8%	9,1%	9,3%	10,2%	22,5%	74,8%	12,2%	14,9%	23,4%	18,3%	7,7%	20,2%	15,1%	10,8%			
	Итого в день	60,48	57,9	240,2	1724,2	0,95	1,42	159,0	0,86	8,57	702,9	1137,4	9,55	0,039	253,89	15,25				
	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		67,20%	63,0%	62,7%	63,4%	68,0%	88,5%	227,2%	73%	71,4%	58,6%	94,8%	68,2%	39%	84,6%	85%			

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержакшие (в т.ч. обогащенные)
 *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

Сезон:
 Возраст:

осенне-весенний
 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,08	1,90	10,52	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
279	Тертые "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	288,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,84	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
	Итого за Завтрак мясной	675	27,31	24,5	109,5	768	0,45	0,27	72,28	0,45	4,92	196,82	463,88	4,72	0,046	83,49	4,50	
	% от суточной нормы		30,34%	26,6%	28,6%	28,2%	31,8%	16,6%	103,3%	50,3%	41,0%	16,4%	38,7%	33,7%	46,1%	27,8%	25,0%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свежеты с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40	
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49	
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,85	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,85	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	925	37,77	35,1	92,7	837,5	0,6	0,5	24,3	0,2	4,1	319,6	462,2	4,0	0,0	110,4	5,6	
	% от суточной нормы		41,96%	38,1%	24,2%	30,8%	40,7%	31,5%	34,7%	23,4%	34,0%	26,6%	38,6%	28,6%	18,5%	36,8%	31,0%	
Полдник																		
401	Оладьи "Домашние" со стученным молоком	150/20	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	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
	Итого за Полдник	374	11,16	12,0	72,5	442,4	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		12,40%	13,0%	18,9%	16,3%	10,7%	10,0%	4,4%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%	
	Итого в день		76,23	71,5	274,8	2047,8	1,17	0,93	99,6	0,77	10,67	601,7	1071,3	10,03	0,075	222,76	11,34	
	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		84,70%	77,7%	71,7%	75,3%	83,3%	58,1%	142%	86%	89%	50,1%	89,3%	71,7%	75%	74,3%	63%	

ПРИМЕЧАНИЕ *** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Школа

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6		4	5	6													
1	Завтрак молочный	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
131	Зеленый горошек	30	5,90	0,36	15,99	0,24	0,06	0,003	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	0,01	0,08	0,058	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	0,15	0,34	0,41	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	0,04	0,02	10	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20					
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	0	0,01	9,00	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
	Итого за завтрак молочный	645	35,69	33	60	0,46	0,52	20,17	683,1	0,46	0,52	20,17	0,13	6,5	445,3	570,9	3,7	0,09	81,2	5,58					
	% от суточной нормы		39,65%	36,2%	15,7%	33,1%	32,2%	28,8%	25,1%	33,1%	32,2%	28,8%	14,0%	53,8%	37,1%	47,6%	26,4%	92,4%	27,1%	31,0%					
	Обед (полноценный рацион питания)																								
	* 29 ОП Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	0,18	0,034	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	0,10	0,07	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	0,250	0,083	275,63	0,250	0,083	8,25	0,03	0	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30					
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	0,09	0,08	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	0,072	0,036	231,92	0,072	0,036	0	0,036	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26					
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	0,02	4,8	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	0,08	0,04	69,6	0,08	0,04	0	0	0	0	18,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	910	41,67	26,2	130,1	0,5	0,32	922,7	0,5	0,32	34,5	0,1	7,527333	165,4	528,1	4,0	0,047	217,3	7,56						
	% от суточной нормы		46,30%	28,5%	34,0%	45,6%	19,9%	33,9%	45,6%	19,9%	49,3%	7,1%	62,7%	52,7%	44,0%	28,4%	47,3%	72,4%	42,0%						
Полдник																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	0,050	0,05	61,65	0,050	0,05	57,38	0,050	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88					
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42			98,56			26,11				22,6	7,7	0	0	3,0	0,66					
	Итого за Полдник	360	1,20	0,5	37,8	0,1	0,1	180,2	0,1	0,1	83,5	0,05	0,05	1,50	60,1	33,2	0,3	0,003	19,5	2,54					
	% от суточной нормы		1,33%	0,5%	9,9%	3,6%	3,1%	5,9%	3,6%	3,1%	119,3%	5,9%	5,9%	12,5%	5,0%	2,8%	2,3%	2,5%	6,5%	14,1%					
	Итого в день	78,65	59,9	228,2	1766,0	1,15	0,88	138,2	1,15	0,88	138,2	0,24	15,49	670,8	1132,2	8,00	0,142	317,94	15,68						
	суточная норма	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		87,28%	65,1%	59,6%	82,3%	55,3%	64,9%	82,3%	55,3%	197,4%	27%	129,0%	65,9%	94,3%	57,1%	14,2%	106,0%	87%						

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2
 Пятница

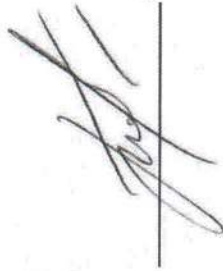
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержателе (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.

Разработал:

Доцент кафедры Индустрии питания,
гостиничного бизнеса и сервиса,
кандидат технических наук



Д.И. Быстров