

Утверждаю
Директор
МКОУ Новопогореловской СШ
им. Л.И. Буинцева

Приказ № 8/23 от 31.08 2024 г.



Циклическое десятидневное меню МКОУ Новопогореловской СШ

им. Л.И. Буинцева

для обучающихся 7-11 лет

на 2024-2025 учебный год

(Характеристика питающихся - без особенностей)

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник
 Сезон: осенне-весенний
Неделя: 1
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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 / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.0	0.002	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0	5.00	0.12
71.13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.8	225.2	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	0.050	0.05	152.2	124.5	0.034	0.003	149.6	0.19	21.3	0.40
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.9		0	8.00	26.00	0.005	0.002	52.40	0.001	0.00	0.44
Итого за Завтрак			15.35	15.68	81.06	508.20	0.36	0.46	14.13	0.10	0.16	318.78	259.40	0.10	0.02	269.18	0.34	32.99	1.49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.016	0.00	56.3	21.1	0.002	0.017	10.1	0.02	22.6	0.60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.039	8.30	0.02	13.94	0.83
102.16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	200/10	4.8	3.1	19.85	129.2	0.21	0.07	7.00	0	0	42.10	142.5	0.078	0.006	69.41	0.038	29.62	0.41
267.66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13.87	10.23	4.94	194.11	0.13	0.12	2.19	0.00125	0.07	25.5	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03		0.03	0.04	13.30	46.21	0.01	0.003	93.86	0.080	8.47	0.086
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0	0	4.00	3.30	0	0.00	0.45	0	1.70	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26.39	20.12	101.27	720.8	0.58	0.33	25.29	0.05	0.11	224.5	403.9	0.954	0.04	214.6	0.23	109.3	3.66
Итого за Обед (зимний период)			28.4	24.7	106.2	789.1	0.6	0.3	17.2	0.09	0.11	168.2	431.8	1.0	0.1	212.8	0.2	100.7	3.9
Полдник																			
695.31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12.80	7.60	40.50	280.5	0.09	0.12	0.14	0.065	0.10	70.55	105.39	0.013	0.030	131.82	0.10	14.1	0.70
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86.39	0.020	0.100	4.80	0.00	0	14.00	28.70	0.078	0.200	202.00	0	10.00	0.24
Итого за Полдник			13.0	7.9	62.7	366.9	0.11	0.22	4.94	0.07	0.10	84.55	134.09	0.091	0.23	333.82	0.100	24.10	0.94
Ужин																			
11.02	Огурец порционно	20	0.01	0	0.38	2.2	0.01	0	0.4	0	0	3.4	0	0.034	0.006	2.8	0.0	2.8	0.00
267.73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17.6	13.12	1.49	225.96	0.017	0.11	1.6	0.3	0	17.22	132.58	0	0.06	21.75	0.013	24.46	1.73
21.00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	3.96	38.88	196.24	0.03	0.02	0.00	0.04	0.04	14.94	79.38	0.19	0.058	38.95	0.055	27.89	0.59
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0.07	4.4	0.87
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	0.003	6.5	0.010	0.0	0.44
Итого за Ужин			25.31	17.53	80.01	599.44	0.12	0.16	6.00	0.34	0.04	50.81	252.70	1.55	0.13	85.83	0.15	59.55	3.63
Итого в день			54.740	61.190	325.040	2195.38	1.167	1.170	50.360	0.56	0.412	678.680	1050.12	3.16	0.41	1758.69	0.8	226.0	9.7
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3.0	0.30	1100	1.00	250	12.00
% от суточной нормы			71.1%	97.5%	99.0%	98.4%	97.0%	84.0%	84.0%	80%	41.0%	92.0%	95.0%	105.0%	138%	160.0%	81.5%	90.4%	81%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: 7-11 лет					Возраст: осенне-весенний							
			вторник			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Д	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																				
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.01	0.00	0.4	0.000	0	3.4	0.00	0.034	0.01	2.80	0.00	2.80	0.00	
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	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	
267.67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	90	16.89	8.73	7.87	210.84	0.08	0.17	0.17	0.00158	0.0	90.31	143.29	0.02	0.01	19.09	0.008	30.93	1.55	
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	0.010	12.0	0.40	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0.00	0.00	0	0.0000	0	0.4		0	0.25	71.15	0		0.06	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.4	0.001	0.0	0.44	
Итого за Завтрак			27.52	16.30	85.17	600.17	0.39	0.22	1.45	0.032	0.04	116.3	348.8	0.072	0.27	168.34	0.0	45.7	2.5	
<i>Итого завтрак (зимний период)</i>			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 3,11	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	
151.47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5.1	4.16	19.1	136.30	0.07	0.07	0.96	0.048	0.022	24.82	64.15	0.006	0.012	7.5	0.021	8.73	0.91	
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11.12	7.11	15.22	129.30	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	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.003	12.2	0.0	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21.78	23.8	95.2	602.6	0.46	0.37	6.45	0.17	0.07	269.33	529.06	0.15	0.03	119.69	0.571	135.74	6.74	
<i>Итого обед (зимний период)</i>			22.7	23.1	102.7	636.0	0.5	0.4	6.5	0.15	0.07	313.0	562.9	0.2	0.0	111.8	0.1	148.0	7.3	
Полдник																				
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское 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 (клюква)	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	0.05425	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	1.8	98.33	127.33	0.06	0.03	20.29	0.21	17.13	0.19	
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	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	1.8	147.6	190.6	0.8	0.1	52.9	0.2	31.0	1.0	
Итого в день			74.45	54.90	289.9	1883.8	1.14	1.21	26.14	0.31	1.93	563.41	1152.95	2.55	0.44	373.4	0.81	237.42	11.13	
суточная норма			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			96.7%	96.5%	97.0%	97.2%	95.0%	96.0%	44.0%	45%	193%	81.0%	105.0%	85.0%	146.0%	33.9%	81%	95.0%	92.8%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Район: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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 / Яблоко 1шт	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12
223.15	Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным (сладким)	170	14.9	14.38	31.5	307.3	0.20	0.30	0.09	0.02	0.27	216.0	384.0	0.041	0.03	181.9	0.001	93.9	1.53
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	31.77	0	5.24	0.87
5.00	Батон нарезной порционный	30	2.00	0.40	10.30	50.2	0.10	0.01	0.1	0.01	0	10.50	47.40	0.0	0.00	0.00	0.0	14.10	1.20
Итого за Завтрак			17.6	15.2	67.0	458.8	0.40	0.34	11.89	0.03	0.47	250.52	452.19	0.1414	0.0512	215.35	0.00130	118.22	3.72
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
7 * 3П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93
291.33	Плов с птицы	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.5	79.0	0.01	0.00	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19.380	21.690	98.260	672.3	0.39	0.30	34.10	0.38	0.0	113.83	370.73	0.4154	0.966	431.84	0.07	114.01	5.37
Итого обед (зимний период)			20.9	22.1	104.3	705.2	0.4	0.3	48.2	0.06	0.00	130.4	405.1	0.4	0.8	421.5	0.1	111.8	5.7
Полдник																			
8.65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4.25	13.32	30.72	250.36	0.06	0.04	0.0	0.01	0	12.50	38.30	0.01	0.002	14.71	0.072	6.55	0.51
420.12	Напиток из яблук и лимона	200	0.06	0.04	13.17	51.3	0	0	1.2	0	0	1.84	0.66	0.1	0.03	12.95	0.0	0.36	0.30
Итого за Полдник			4.31	13.36	43.89	301.66	0.06	0.04	1.2	0.01	0.0	14.3	39.0	0.07	0.032	27.7	0.072	6.9	0.81
Ужин																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.01	0.0	88.0	50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10
279.35	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12.51	17.31	6.05	229.59	0.19	0.15	0.14	0.039	0	18.47	149.98	0.02	0.06	23.86	0.05	23.63	1.87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0	0.03	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.08	8.47	0.09
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0.00	0.00	0	0.0	0	0.4	0	0	0.25	71.15	0	0	0.006
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			24.3	24.1	87	648.7	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			65.6	74.4	295.9	2081.3	1.2	0.9	48.5	0.50	0.51	508.9	1140.6	2.15	1.38	879.0	0.29	274.7	12.4
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы			85.2%	94.2%	94.3%	97.0%	99.0%	65.0%	81.0%	72%	51.0%	64.0%	104.0%	72.0%	46.0%	80.0%	29%	109.9%	103%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51.06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0.66	0.07	9.09	38.55	0.03	0.030	11.0	0.0036	0	25.6	25.45	0.003	0.05	10.70	0.020	7.15	0.34
*1,6 3.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
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.02	0.0	4.0	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.0020	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			16.28	13.98	86.62	535.07	0.25	0.17	17.9	0.033	0.02	77.0	172.43	0.07	0.08	170.61	0.100	51.68	1.73
Итого завтрак (зимний период)			15.7	14.1	83.1	1057.1	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	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината 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	Виточки "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	20	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	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.0	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.21	28.64	117.5	888.27	0.66	0.39	20.4	0.10	0.03	187.9	393.7	0.22	0.67	149.6	0.420	145.7	6.41
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 (клюква)	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	0.0610	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 запеченая	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			89.0	69.5	341.3	2335.1	1.4	1.0	53.0	0.7	0.8	381.6	1013.6	1.1	0.8	394.7	0.7	249.6	11.5
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.2	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы			115.6%	98.0%	101.9%	99.4%	116.0%	68.0%	88.0%	97%	75%	85.0%	92.0%	36.0%	27.9%	36.0%	67%	99.8%	95.4%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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 / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.002	16.00	11.00	0.0	0.0	1.70	0.0	5.00	0.12
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.4	8.3	2.89	140.3	0.07	0.43	0.39	0.02	1.80	98.33	127.3	0.06	0.027	20.29	0.21	17.13	0.19
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	57.54	0.0	0.01	2.9	0.0001	0.0	5.25	8.24	0.60	0.0	15.83	0.1	4.4	0.87
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0.0	0.0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.40	0.0010	0.0	0.44
Итого за Завтрак			15.02	9.07	47.58	329.37	0.15	0.47	14.17	0.02	1.8	127.6	172.6	0.66	0.03	90.22	0.285	26.53	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59
20.14 * ЗП	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	0.019	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
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0.1	0.1	15.4	58.9	0.01	0.02	2.6	0.018	0.001	43.0	6.8	0.003	0.0	9.99	0.0	4.30	0.60
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.000	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.67	26.53	95.52	672.35	0.93	0.75	37.91	0.066	0.09	190.8	458.40	0.13	0.07	129.19	0.102	122.36	6.82
Итого обед (зимний период)			30.7	28.0	95.8	686.8	0.9	0.7	36.6	0.05	0.09	189.9	461.5	0.1	0.4	137.4	0.1	120.2	7.0
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	0.091	0.0216	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	0.0135	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	0.0246	213.91	0.04	40.76	0.28
Ужин																			
83.34	Яйцо отварное с огурцом	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			82.6	59.8	277.8	1913.0	1.4	1.6	82.2	0.5	2.0	691.6	1086.4	1.8	1.5	689.5	0.6	245.6	13.0
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250	12.00
% от суточной нормы			107.0%	95.7%	92.9%	96.4%	115.0%	113.0%	137.0%	67%	202.0%	93.0%	99.0%	60.0%	49.0%	63.0%	58%	98.3%	108%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Ca
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак молочный												
1.60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0.04	0.18	5.5	25.5	0.02	0.02	2.30	0.00	0	15.00
679.20	Блинчики с соусом молочным (сладким)	200/40	25.02	5.48	82.25	416.85	0.02	0.04	0.33	0.03	0.43	30.84
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.030	0.03	120.40
Итого за Завтрак			30.1	8.9	112.5	583.6	0.08	0.21	3.93	0.06	0.46	166.24
Обед (полноценный рацион питания)												
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.9	0.32	0.00	12.84
47,01 з П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0.72	5.41	6.32	77.73	0.01	0.02	7.87	0.10	0.0	26.85
66236.09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1.77	2.65	12.74	78.71	0.05	0.05	19.00	0.07	0.01	43.11
301.85	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	90	13.08	6.48	7.75	141.99	0.2	1.39	19.8	0.04	0.72	18.17
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0.0	0.033	0.04	13.3
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23.7	15.4	98.0	616.0	0.5	1.6	52.5	0.5	0.8	118.9
Итого за Обед (зимний период)			22.8	18.5	102.6	665.6	0.5	1.6	51.5	0.2	0.8	132.9
Полдник												
456.31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок леченый с мясо-овощной начинкой	100	4.18	11.16	45.29	287.00	0.07	0.04	0.6	0.01	0.13	14.3
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
Итого за Полдник			4.4	11.2	60.5	345.6	0.13	0.05	2.3	0.0	0.13	22.3
Ужин												
0.05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1.10	2.07	3.0	35.1	0.02	0.03	0.28	0.04	0.0	34.8
392.31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0.36	4.5	0.47	44.1	0.0	0.02	0.12	0.06	0.01	14.59
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.1	0.0	20.7	78.2	0.00	0	2.5	0	0	4.0
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0
Итого за Ужин			5.3	7.0	48.5	274.8	0.08	0.07	4.00	0.10	0.01	63.38
Итого в день			63.5	42.4	319.4	1820.0	0.8	2.0	62.7	0.6	1.4	370.9
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100
% от суточной нормы			83.0%	94.0%	95.0%	97.0%	64.0%	139.0%	105.0%	91.0%	14.0%	93.7%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак мясной												
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.5	2.3	0.14	31.4	0.014	0.08	0.0	0.05	0.44	11
267.71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4.0	220.92	0.15	0.09	1.2	0.3	0	15.88
21.00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	3.96	38.88	196.24	0.03	0.02	0.00	0.04	0.04	14.94
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0
Итого за Завтрак			27.48	16.30	77.71	594.94	0.23	0.21	4.98	0.39	0.48	55.07
Обед (полноценный рацион питания)												
0.09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.10	1.07	0.05	0.0	69.36
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	1.97	5.18	8.97	88.14	0.02	0.02	4.20	0.04	0.00	36.74
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	2.5	0.06	0.05	43.8
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21.7	28.3	108.5	722.5	0.34	0.30	8.6	0.26	3.46	201.8
Полдник												
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8.04	5.88	35.5	230.25	0.10	0.04	4.7	0.04	0.02	16.2
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0.1	0.0	15.0	56	0	0	1.4	0.03	0	0
Итого за Полдник			8.1	5.9	50.5	286.7	0.10	0.04	6.1	0.07	0.02	16.2
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
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
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
5.00	Батон нарезной порционный	30	2	0.4	10.3	50.2	0.1	0.01	0.1	0.01	0	10.5
Итого за Ужин			19.58	17.87	61.61	479.14	0.31	0.37	10.26	0.04	0.27	320.77
Итого в день			76.9	68.4	298.3	2083.3	1.0	0.9	29.9	0.8	4.2	593.8
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100
% от суточной нормы			100.0%	87.0%	89.0%	98.0%	82.0%	66.0%	50.0%	109.0%	42.0%	54.0%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Ca
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак молочный												
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
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
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63	0.10	0.24	0.09	0.012	0.07	187.76
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.001	0	5.24
5.00	Батон нарезной порционный	30	2	0.4	10.3	50.2	0.1	0.01	0.1	0.01	0	10.5
Итого за Завтрак			18.16	20.82	88.67	612.38	0.28	0.37	1.61	0.05	0.10	330.14
Обед (полноценный рацион питания)												
50.08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82
151.47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5.1	4.16	19.13	136.3	0.07	0.07	0.96	0.05	0.022	24.8
288.38	Птица, порционная запеченная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0.75	0	0	18.71
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0	0.03	0.03	66.31
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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39.8	24.2	95.9	773.1	0.63	0.4	9.0	0.6	0.1	201.2
Полдник												
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
420.05	Напиток из яблок	200	0.1	0	15.7	59.3	0.018	0.012	1.8	0.002	0	10.8
Итого за Полдник			15.2	15.3	58	427	0.12	0.29	2.24	0.09	0.11	138.60
Ужин												
20.02	Помидор натуральный порционно	20	0.22	0.04	0.76	4.6	0.01	0.01	5	0.002	0.0	2.8
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20
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	0.0013	0.07	25.52
43.1	Рагу овощное с томатом	150	2.63	2.8	15.04	97.58	0.1	0.08	35.72	0.018	0	46.12
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0.0	0	10.0
Итого за Ужин			20.72	13.73	67.19	500.18	0.32	0.33	48.81	0.02	0.07	98.44
Итого за ужин (зимний период)			22.2	16.0	80.2	574.5	0.3	0.3	43.8	0.0	0.1	103.8
Итого в день			93.8	74.1	309.6	2312.6	1.3	1.4	61.6	0.8	0.3	768.4
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100
% от суточной нормы			122.0%	94.0%	92.0%	98.0%	112.0%	101.0%	103.0%	111.0%	33.0%	70.0%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак мясной												
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.0	0.01	0.0	0.10	0.13	1.20
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12.51	17.31	6.05	229.59	0.19	0.15	0.14	0.04	0	18.47
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03		0.033	0.04	13.3
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.40
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0
Итого за Завтрак			26.4	25.0	87.0	716.2	0.36	0.350	2.3	0.2	0.2	161.4
Обед (полноценный рацион питания)												
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.02	0	56.3
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.9	2.5	7.8	61.0	0.05	0.03	23.0	0.0	0.0	29.4
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	22.3
436.98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11.74	13.60	31.79	304.60	0.22	0.13	3.60	0.090	0.03	29.70
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.00	0.0	4.0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18.7	24.7	81.3	636.4	0.6	0.4	28.1	0.23	0.0	129.8
Итого за Обед (зимний период)			20.0	24.1	86.9	658.9	0.6	0.4	37.5	0.21	0.03	102.9
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
66270.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5.4	5.0	21.6	158.0	0.00	0.00	1.8	0.0	0.05	242.0
Итого за Полдник			12.1	8.4	67.7	401.7	0.1	0.0	1.8	0.1	0.1	255.4
Ужин												
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0	0.38	2.2	0.01	0	0.4	0	0	3.4
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.20	0.10	4.69	0.00	0	31.61
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.8	0	0	0.2	0	0	22.60
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0
Итого за Ужин			20.2	17.4	92.5	604.1	0.3	0.1	6.4	0.0	0.0	67.6
Итого в день			77.3	75.4	328.5	2358.4	1.3	0.9	38.6	0.5	0.4	614.2
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100
% от суточной нормы			100.0%	95.0%	98.0%	100.0%	109.0%	66.0%	64.0%	71.0%	35.0%	64.8%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак молочный												
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0.90	0.2	8.10	40.00	0.04	0.03	6.00	0.05	0.00	34.00
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
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.90	0.0001	0	5.25
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0
Итого за Завтрак			16.3	8.95	50.25	355.33	0.17	0.49	8.39	0.07	1.8	147.6
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	0.01	0	17.95
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	0.22	22.42
267.89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16.55	16.03	40.92	341.39	0.08	0.11	0.85	0.072	0.06	30.88
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0	0.03	0.04	14.20
407	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31.70	31.04	141.77	950.70	0.54	0.37	16.02	0.18	0.3	117.0
Полдник												
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17.8	18.0	48.7	415.8	0.10	0.43	0.00	0.01	0	78.20
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
Итого за Полдник			17.86	18.04	61.87	467.13	0.1	0.43	1.2	0.01	0.00	80.0
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
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4
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
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.00	0	5.24
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0
Итого за Ужин			21.3	22.1	85.1	566.8	0.2	0.2	29.0	0.1	3.5	151.4
Итого в день			87.2	80.2	339.0	2339.9	1.0	1.5	54.6	0.3	5.6	496.0
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100
% от суточной нормы			113.2%	101.5%	101.2%	99.6%	85.8%	105.0%	90.95%	49.87%	58.0%	65.0%

осенне-весенний

7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

P	F	Si	K	I	Mg	Fe
14	15	16	17	18	19	20
10.20	0.06	0.02	86.46	0.0	6.60	0.75
25.37	0.50	0.15	247.8	0.02	3.99	0.06
90.0	0.2	0.25	187.9	0.1	14.00	0.12
125.57	0.76	0.42	522.11	0.11	24.59	0.93
8.93	0.01	0.19	61.37	0.001	9.82	0.29
16.35	0.00	0.01	51.04	0.001	8.69	0.64
48.75	0.15	0.48	98.20	0.03	22.44	0.80
227.52	0.13	0.23	166.20	0.014	15.83	4.61
46.21	0.01	0.00	93.86	0.080	8.47	0.09
28.7	0.1	0.20	202	0	10.00	0.24
79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	1.95
439.1	0.4	1.1	633.8	0.1	90.1	8.0
446.5	0.4	0.9	623.5	0.1	88.9	8.3
40.57	0.40	0.22	14.71	0.05	8.51	0.58
9.78	0.1	0.02	31.77	0.00	5.24	0.87
50.4	0.5	0.2	46.5	0.05	13.8	1.45
20.6	0.26	0.19	10.9	0.05	11.26	0.65
9.23	0.26	0.06	17.45	0.058	1.16	0.06
3.3	0	0.00	0.45	0	1.7	0.15
32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0	0.44
65.64	1.25	0.25	35.30	0.118	14.12	1.30
680.7	2.9	2.0	1237.7	0.4	142.5	11.7
1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
62.0%	97.0%	67.0%	113.0%	40.7%	57.0%	97.1%

осенне-весенний

7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

P	F	Si	K	I	Mg	Fe
14	15	16	17	18	19	20
3.8	0.014	0.64	28.0	0.001	2.4	0.5
175.41	0.0	0.06	20.0	0.13	25.23	1.68
79.38	0.19	0.06	38.95	0.06	27.89	0.59
8.24	0.6	0.0	15.83	0.07	4.4	0.87
26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44
292.83	0.81	0.76	155.18	0.26	59.92	4.08
47.50	0.06	0.02	11.29	0.01	1.30	0.80
24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40
5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06
96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19
15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2	0.18
7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	0.66
79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95
276.1	0.3	0.7	160.9	0.42	84.4	4.24
55.71	0.02	0.01	28.69	0.003	12.87	0.81
0	0	0	8	0.00	0	0.05
55.7	0.0	0.0	37.1	0.00	12.87	0.86
50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10
384.01	0.04	0.03	181.88	0.001	93.88	1.53
1.70	0.00	0.0	5.45	0.0	1.7	0.35
47.4	0.0	0.0	0.0	0.00	14.1	1.20
483.11	0.04	0.04	196.13	0.00	113.18	3.18
1107.8	1.2	1.5	549.3	0.7	270.3	12.4
1100	3.00	3.00	1100	1.0	250	12.00
101.0%	40.0%	50.0%	50.0%	68.0%	108.1%	103.0%

осенне-весенний

7-11 лет

Минеральные вещества (мг)						
P	F	Si	K	I	Mg	Fe
14	15	16	17	18	19	20
50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10
79.3	0.06	0.03	87.04	0.02	11.04	0.60
124.50	0.025	0.02	83.48	0.090	26.14	0.41
7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08
47.4	0.0	0.0	0.0	0.00	14.1	1.20
309.01	0.09	0.06	187.36	0.11	55.63	2.39
48.95	0.01	0.04	8.30	0.02	13.94	0.83
64.15	0.01	0.01	7.50	0.02	8.73	0.91
125.6	0.0	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3
161.03	0.05	0.02	65.54	0.08	42.00	0.98
9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87
79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	0.95
488.5	0.2	0.1	142.7	0.2	108.3	5.8
216.05	0.10	0.30	112.41	0.10	23.4	1.24
1.7	0.0	0.04	9.99	0.0	5.8	1.60
217.75	0.10	0.34	122.40	0.100	29.22	2.84
0.5	0.004	0.08	58	0.4	4	0.18
17.4	0.0000	0.0000	0.2	0	3.0	0.20
111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
67.06	0.052	0.16	388.82	0.02	30.7	1.09
28.7	0.1	0.20	202	0	10.00	0.24
32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0.0	0.44
240.58	1.71	0.46	683.87	0.50	68.13	3.41
257.5	1.7	0.4	626.0	0.1	67.1	3.4
1255.8	2.1	1.0	1136.3	0.9	261.3	14.5
1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
114.0%	70.0%	32.0%	103.0%	89.0%	104.5%	120.7%

осенне-весенний

7-11 лет

Минеральные вещества (мг)						
P	F	Si	K	I	Mg	Fe
14	15	16	17	18	19	20
1.90	0.28	0.1	3.0	0.0	0.04	0.02
149.98	0.02	0.06	23.86	0.05	23.63	1.87
46.21	0.01	0.00	93.86	0.08	8.47	0.09
90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00	0.12
26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44
314.1	0.5	0.4	361.0	0.2	46.1	2.5
21.1	0.00	0.0	10.10	0.0	22.6	0.60
43.3	0.00	0.040	51.03	0.0	7.6	0.7
71.48	0.043	0.57	30.95	0.020	18.71	0.88
111.95	0.06	0.024	107.06	0.003	46.67	1.79
3.3	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15
79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5	0.95
286.8	0.1	0.6	160.8	0.1	113.2	4.4
309.0	0.1	0.6	201.7	0.0	98.2	4.4
6.23	0.09	0.02	9.91	0.03	10.76	0.08
188.00	0.0	0.0	204	0.0	30.0	0.20
194.2	0.1	0.0	213.9	0.0	40.8	0.3
0	0.0	0.01	2.8	0.0	2.8	0.00
215.19	0.10	0.1	58.07	0.04	52.25	1.96
7.7	0	0	0.45	0.00	3.0	0.66
32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
255.4	0.9	0.1	67.8	0.1	58.1	3.1
1050.5	1.6	1.2	803.5	0.4	258.1	10.2
1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
96.0%	54.0%	38.4%	73.0%	38.0%	103.3%	85.4%

осенне-весенний

7-11 лет

Минеральные вещества (мг)						
P	F	Si	K	I	Mg	Fe
14	15	16	17	18	19	20
23.00	0.02	0.05	18.10	0	13.00	0.30
127.33	0.06	0.03	20.29	0.21	17.13	0.19
8.24	0.6	0.0	15.83	0	4.4	0.87
32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
191.1	1.4	0.1	60.7	0.2	34.5	1.80
26.89	0.09	0.02	14.78	0.01	12.28	0.52
42.97	0.023	0.046	7.50	0.02	13.67	0.66
166.25	1.02	0.14	17.17	0.40	36.26	0.89
179.55	0.01	0.00	22.90	0.0	12.00	0.40
28.70	0.1	0.20	202.0	0	10	0.2
79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5	0.95
523.4	1.2	0.4	276.6	0.5	107.7	3.7
64.70	0.01	0.02	36.95	0.072	14.11	0.87
0.66	0.1	0.03	12.95	0	0.4	0.30
65.4	0.1	0.1	49.9	0.072	14.47	1.17
50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10
5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06
96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19
7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08
32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
192.4	0.9	0.1	122.1	0.2	48.3	1.9
972.1	3.6	0.6	509.3	1.0	205.0	8.5
1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
88.38%	120.6%	21.0%	46.3%	95.5%	82.0%	70.8%