Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
377	Чай с лимоном 200/5	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	190	26,12	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**555**	**78,30**	**5,36**	**6,6**	**71,3**	**476,1**	**0,11**	**0,19**	**13,09**	**0,04**	**1,42**	**24,24**	**169,88**	**0,857**	**0,022**	**27,2**	**3,98**
% от суточной нормы			**-0,40**	**5,96%**	**7,1%**	**18,6%**	**17,5%**	**7,9%**	**11,9%**	**18,7%**	**4,4%**	**11,9%**	**2,0%**	**14,2%**	**6,1%**	**22,0%**	**9,1%**	**22,1%**
Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
56	Икра морковная собс.приготовления	106	15,52	2,20	4,6	10,9	93,70	0,050	0,000	5,12	0,000	0,000	30,6	70,0	0,0000	0,000	41,3	1,22
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	10,65	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
268	Котлета "Школьная" запеченная	100	49,45	18,50	25,86	4,76	325,80	0,22	0,15	0,53	0,10	0,01	60,56	222,37	2,85	0,05	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с м/с	180	10,97	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
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**906**	**98,00**	**34,95**	**38,77**	**119,44**	**966,44**	**0,58**	**0,32**	**25,40**	**0,73**	**5,69**	**161,67**	**485,96**	**5,24**	**0,06**	**115,40**	**8,19**
% от суточной нормы			**0,00**	**38,83%**	**42,1%**	**31,2%**	**35,5%**	**41,7%**	**20,2%**	**36,3%**	**80,6%**	**47,4%**	**13,5%**	**40,5%**	**37,5%**	**55,1%**	**38,5%**	**45,5%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0,00**	**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**
% 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		**1461**	**176,30**	**40,31**	**45,3**	**190,8**	**1442,5**	**0,69**	**0,51**	**38**	**0,77**	**7**	**185,9**	**655,84**	**6,1**	**0,077**	**142,57**	**12,17**
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				**44,79%**	**49,3%**	**49,8%**	**53,0%**	**49,5%**	**32,1%**	**55,0%**	**85%**	**59%**	**15,5%**	**54,7%**	**43,6%**	**77%**	**47,5%**	**67,6%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) четверг **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя: 1** **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец. по сборнику	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																		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	28,06	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно яблоко	200	28,71	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**655**	**78,30**	**12,87**	**15,83**	**89,39**	**658,76**	**0,22**	**0,23**	**26,25**	**0,08**	**1,76**	**187,65**	**230,38**	**0,08**	**0,00**	**81,04**	**6,57**
% от суточной нормы			**-0,40**	**14,30%**	**17,2%**	**23,3%**	**24,2%**	**15,7%**	**14,4%**	**37,5%**	**8,6%**	**14,7%**	**15,6%**	**19,2%**	**0,6%**	**4,0%**	**27,0%**	**36,5%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
49	Капуста квашенная с горошком консервированным	110	15,43	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,56
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**850**	**98,00**	**24,12**	**35,31**	**93,09**	**786,7**	**0,53**	**0,41**	**79,54**	**0,10**	**6,18**	**133,35**	**422,84**	**5,94**	**0,009**	**119,98**	**7,76**
% от суточной нормы			**0,00**	**26,80%**	**38,4%**	**24,3%**	**28,9%**	**37,7%**	**25,4%**	**113,6%**	**11,3%**	**51,5%**	**11,1%**	**35,2%**	**42,4%**	**9,0%**	**40,0%**	**43,1%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
% 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		**1505**	**176,30**	**36,99**	**51,1**	**182,5**	**1445,5**	**0,75**	**0,64**	**105,79**	**0,18**	**7,94**	**321,00**	**653,2**	**6,015**	**0,013**	**201,02**	**14,33**
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				**41,10%**	**55,6%**	**47,6%**	**53,1%**	**53,4%**	**39,8%**	**151,1%**	**20%**	**66,2%**	**26,8%**	**54,4%**	**43,0%**	**13,0%**	**67,0%**	**80%**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) пятница **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	Булочка сдобная с мас.слив.25/10	35	16,5	0,25	8,64	9,03	137,45	0,020	0,01	0	6,600	0,4	8,00	28,00	0,150	0,000	42,00	0,00
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	27,27	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	0,2	2,00	7,40	0	0,000	0,00	1,12
пр	Сок натуральный пром.производства	200	30,00	0,20	0,20	22,60	90,00	0,00	0,00	1,80	0	0,00	16,00	14,00	0,00	0,000	1,00	0,20
Итого за Завтрак молочный		**640**	**78,30**	**8,01**	**21,40**	**101,15**	**648,81**	**0,16**	**0,20**	**8,15**	**6,64**	**0,66**	**34,05**	**59,18**	**0,18**	**0,00**	**48,24**	**2,19**
% от суточной нормы			**-0,40**	**8,90%**	**23,26%**	**26,41%**	**23,85%**	**11,43%**	**12,50%**	**11,64%**	**737,44%**	**5,50%**	**2,84%**	**4,93%**	**1,26%**	**0,00%**	**16,08%**	**12,2%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Капуста квашенная с луком и раститительным	106	11,88	1,66	12,75	9,31	158,68	0,050	0,05	21,91	0,002	2,65	34,80	35,88	0,530	0,002	17,63	0,60
82	Борщ Сибирский с фасолью на м/б	250	14,62	2,21	3,31	15,92	102,36	0,063	0,063	23,75	0,920	0,12	53,88	60,94	1,62	0,004	28,05	1,00
293	Птица запеченная с овощами 100/30	130	50,62	24,99	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	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
346	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	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	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,44	0,00	0,70	4,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**906**	**98,00**	**39,22**	**34,72**	**113,43**	**923,23**	**0,43**	**0,44**	**48,63**	**0,96**	**7,57**	**151,48**	**233,81**	**4,37**	**0,01**	**88,76**	**6,15**
% от суточной нормы			**0**	**43,58%**	**37,73%**	**29,62%**	**33,94%**	**30,79%**	**27,44%**	**69,47%**	**106,89%**	**63,08%**	**12,62%**	**19,48%**	**31,24%**	**10,80%**	**29,59%**	**34,2%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
% 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		**1546**	**176,30**	**47,23**	**56,1**	**214,6**	**1572,0**	**0,59**	**0,64**	**56,8**	**7,60**	**8,23**	**185,5**	**293,0**	**4,55**	**0,011**	**137,01**	**8,34**
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				**52,48%**	**61,0%**	**56,0%**	**57,8%**	**42,2%**	**39,9%**	**81,1%**	**844%**	**68,6%**	**15,5%**	**24,4%**	**32,5%**	**11%**	**45,7%**	**46%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа **Неделя: 2** понедельник **Сезон:** осенне-зимний **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	Капуста квашенная с луком и раститительным	100	11,22	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционно	6	6,97	1,33	1,430	0,020	17,800	0,000	0,002	0,000	29,500	0,000	0,500	1,000	0,002	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном 200/5	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		**556**	**78,30**	**25,17**	**37,63**	**77,16**	**747,61**	**0,82**	**0,80**	**27,94**	**29,92**	**3,26**	**85,98**	**334,14**	**0,53**	**0,00**	**80,90**	**4,20**
% от суточной нормы			**-0,40**	**27,97%**	**40,9%**	**20,1%**	**27,5%**	**58,4%**	**49,9%**	**39,9%**	**3324,7%**	**27,2%**	**7,2%**	**27,8%**	**3,8%**	**3,2%**	**27,0%**	**23,3%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
66	Икра кабачковая пром.производства	110	27,30	1,65	5,7	10,3	98,82	0,183	0,183	22,55	0,037	0,917	109,8	57,4	0,7751	0,006	29,9	1,28
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	12,27	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
279	Тефтели "Детские" с соусом 80/50	130	37,72	13,49	16,2	17,2	264,10	0,18	0,15	0,36	0,009	0,01	14,6	159,3	2,29	0,035	23,3	2,29
203	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	10,97	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,73	0,22	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**940**	**98,00**	**28,79**	**29,7**	**131,1**	**903,2**	**0,6**	**0,5**	**70,4**	**0,2**	**5,8**	**230,5**	**414,7**	**6,0**	**0,1**	**101,2**	**7,6**
% от суточной нормы				**31,99%**	**32,3%**	**34,2%**	**33,2%**	**45,4%**	**30,1%**	**100,6%**	**17,5%**	**48,2%**	**19,2%**	**34,6%**	**42,5%**	**55,3%**	**33,7%**	**42,1%**
Полдник																		
			0,000	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,000**	**0,0**	**0,00**
Итого за Полдник				**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%**
% от суточной нормы		**1496**	**176,30**	**53,96**	**67,4**	**208,3**	**1650,8**	**1,45**	**1,28**	**98,4**	**30,08**	**9,04**	**316,5**	**748,9**	**6,48**	**0,059**	**182,11**	**11,78**
Итого в день				**90,00**	**92,0**	**383,0**	**2720,0**	**1,40**	**1,60**	**70**	**0,90**	**12**	**1200**	**1200**	**14**	**0,1**	**300**	**18,00**
Суточная норма				**59,96%**	**73,2%**	**54,4%**	**60,7%**	**103,8%**	**80,0%**	**141%**	**3342%**	**75%**	**26,4%**	**62,4%**	**46,3%**	**59%**	**60,7%**	**65%**
% от суточной нормы																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) вторник **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг) B1	B2	C	A	E	Минеральные вещества (мг) 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																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,77	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
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
Итого за Завтрак		**583**	**78,30**	**19,90**	**19,99**	**54,27**	**476,66**	**3,00**	**0,70**	**6,38**	**0,27**	**1,63**	**451,30**	**579,99**	**1,94**	**0,04**	**121,60**	**3,37**
% от суточной нормы			**-0,40**	**22,11%**	**21,7%**	**14,2%**	**17,5%**	**214,3%**	**43,6%**	**9,1%**	**29,7%**	**13,6%**	**37,6%**	**48,3%**	**13,8%**	**37,0%**	**40,5%**	**18,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	9,70	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
96	Рассольник ленинградский на м/б	250	15,30	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,00	0,040	0,00	25,30	71,10	0,38	0,003	26,70	0,95
293	Птица запеченная с овощами 100/30	130	50,62	24,29	13,88	0,21	223,01	0,11	0,24	0,03	0	0	24,9	2,04	0	0	21,82	2,37
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	180	10,97	7,88	5,028	38,78	231,92	0,36	0,05	0,00	0,036	3,06	27,35	188,43	1,07	0,002	78,85	2,64
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**930**	**98,00**	**40,46**	**30,8**	**103,8**	**854,0**	**0,72**	**0,46**	**34,0**	**0,09**	**6,527**	**150,66**	**382,2**	**3,37**	**0,02**	**164,02**	**9,96**
% от суточной нормы			**0,00**	**44,96%**	**33,4%**	**27,1%**	**31,4%**	**51,8%**	**28,7%**	**48,5%**	**10,3%**	**54,4%**	**12,6%**	**31,9%**	**24,1%**	**23,7%**	**54,7%**	**55,3%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,000**	**0,0**	**0,0**
% 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		**1513**	**176,30**	**60,36**	**50,8**	**158,1**	**1330,6**	**3,72**	**1,16**	**40,3**	**0,36**	**8,16**	**602,0**	**962,2**	**5,31**	**0,061**	**285,62**	**13,33**
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				**67,07%**	**55,2%**	**41,3%**	**48,9%**	**266,0%**	**72,3%**	**57,6%**	**40%**	**68,0%**	**50,2%**	**80,2%**	**37,9%**	**61%**	**95,2%**	**74%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) среда

Рацион: Школа **Неделя:** 2 **Сезон:** осенне-зимний

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	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																		
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	27,27	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,18	3,35	0,037	1,3	147,60	198,60	0	0,000	57,80	1,30
3	Батон с маслом 30/8	38	15,39	6,45	7,27	17,77	162,25	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно яблоко	220	31,11	1,50	0,50	2,10	94,50	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**658**	**78,30**	**15,51**	**20,33**	**89,39**	**678,11**	**0,22**	**0,23**	**26,25**	**0,08**	**1,76**	**187,7**	**230,38**	**0,08**	**0,00**	**81,04**	**6,57**
% от суточной нормы			**-0,40**	**17,23%**	**22,1%**	**23,3%**	**24,9%**	**15,7%**	**14,4%**	**37,5%**	**8,6%**	**14,7%**	**15,6%**	**19,2%**	**0,6%**	**4,0%**	**27,0%**	**36,5%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,95	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
108	Суп картофельный (с крупой) на м/б	250	11,04	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,590	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925
255	Рыбные биточки	100	46,48	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0,07	0,42	0,000	0	39,14	124,9	0,0	0,000	30,00	0,74
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	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	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**900**	**98,00**	**21,11**	**23,12**	**110,74**	**738,00**	**0,47**	**0,38**	**25,05**	**0,71**	**6,14**	**182,28**	**424,62**	**2,61**	**0,02**	**120,42**	**5,64**
% от суточной нормы			**0,00**	**23,46%**	**25,1%**	**28,9%**	**27,1%**	**33,3%**	**24,0%**	**35,8%**	**78,5%**	**51,2%**	**15,2%**	**35,4%**	**18,7%**	**22,1%**	**40,1%**	**31,4%**
Полдник																		
		0	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00
Итого за Полдник				**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%**
% от суточной нормы				**36,62**	**43,4**	**200,1**	**1416,1**	**0,69**	**0,61**	**51,3**	**0,78**	**7,90**	**369,9**	**655,0**	**2,69**	**0,026**	**201,46**	**12,21**
Итого в день		**1558**	**176,30**	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
суточная норма				**40,69%**	**47,2%**	**52,3%**	**52,1%**	**49,0%**	**38,4%**	**73,3%**	**87%**	**65,8%**	**30,8%**	**54,6%**	**19,2%**	**26%**	**67,2%**	**68%**
% от суточной нормы																		

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) четверг **Сезон:** осенне-зимний

Рацион: Школа **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	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																		
175	Каша молочная "Дружба"	180	23,79	4,14	5,94	30,21	190,88	0,160	0,12	4,02	0,040	0	152,88	220,20	0,000	0,000	66,12	0,36
3	Булочка Ромашка	50	17,00	3,81	2,77	17,77	142,90	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
ПР	Фрукт порционно мандарин	120	32,98	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		**555**	**78,30**	**9,71**	**9,27**	**65,30**	**521,84**	**0,24**	**0,17**	**26,92**	**0,08**	**0,46**	**192,93**	**251,98**	**0,08**	**0,00**	**89,36**	**5,63**
% от суточной нормы			**-0,40**	**10,79%**	**10,1%**	**17,0%**	**19,2%**	**17,1%**	**10,6%**	**38,5%**	**8,9%**	**3,8%**	**16,1%**	**21,0%**	**0,6%**	**4,0%**	**29,8%**	**31,3%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
*45	капуста квашенная с раст.маслом	100	10,54	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
84	Щи из свежей клусты с картофелем на м/б	250	15,96	2,44	6,41	11,11	111,89	0,030	0,030	11,39	0,05	0,09	45,49	29,96	1,440	0,002	15,35	0,49
261	Птица тушенная с овощами 100/30	130	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	10,97	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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	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	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**930**	**98,00**	**48,09**	**40,7**	**117,3**	**1028,4**	**0,43**	**0,23**	**40,2**	**80,83**	**5,39**	**232,6**	**445,6**	**4,00**	**0,01**	**92,2**	**6,71**
% от суточной нормы			**0,00**	**53,43%**	**44,2%**	**30,6%**	**37,8%**	**30,6%**	**14,5%**	**57,4%**	**8980,9%**	**44,9%**	**19,4%**	**37,1%**	**28,6%**	**8,5%**	**30,7%**	**37,3%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
% 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		**1485**	**176,30**	**57,80**	**50,0**	**182,6**	**1550,3**	**0,67**	**0,40**	**67,1**	**80,91**	**5,85**	**425,5**	**697,6**	**4,07**	**0,012**	**181,54**	**12,34**
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				**64,22%**	**54,3%**	**47,7%**	**57,0%**	**47,7%**	**25,2%**	**95,9%**	**8990%**	**48,8%**	**35,5%**	**58,1%**	**29,1%**	**12%**	**60,5%**	**69%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг) B1	B2	C	A	E	Минеральные вещества (мг) 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	Блинчики с фруктовой начинкой п/ф и сахарной пудрой 160/5	165	47,65	3,60	6,00	54,00	288,00	0,070	0,160	0,19	0,02	1,164	0,19	149,10	0,81	0,02	12,93	0,91
7+RC.RC[1	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0,00	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
338	Фрукт порционно	190	26,12	1,50	0,50	2,10	125,60	0,04	0,02	10	0,02	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
Итого за Завтрак		**560**	**78,30**	**5,36**	**6,56**	**71**	**476,1**	**0,11**	**0,19**	**13,09**	**0,04**	**1,4**	**24,2**	**169,9**	**0,9**	**0,02**	**27,2**	**3,98**
% от суточной нормы			**-0,40**	**5,96%**	**7,1%**	**18,6%**	**17,5%**	**7,9%**	**11,9%**	**18,7%**	**4,4%**	**11,9%**	**2,0%**	**14,2%**	**6,1%**	**22,0%**	**9,1%**	**22,1%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной(Огурец/помидор соленые)	100	11,54	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,230	0,33	38,98	56,73	0,02	0,067	26,02	1,17
87	Суп с рыбними консервами	250	15,15	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	0,00	9,11	15,000	0,00	45,30	176,53	0,00	0,000	47,35	0,00
259	Жаркое по- домашнему	220	55,86	15,69	16,51	28,06	323,63	0,24	0,22	34,43	0,060	0,38	46,42	240,0	3,9	0,002	61,45	3,65
699	Напиток лимонный	200	6,40	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Кондитерское изделие	15	4,04	1,70	2,26	13,8	82,34	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**855**	**98,00**	**32,76**	**33,6**	**106,7**	**860,1**	**0,6**	**0,36**	**66,4**	**28,3**	**4,40**	**183,7**	**600,6**	**5,3**	**0,073**	**168,7**	**7,60**
% от суточной нормы			**0**	**36,40%**	**36,5%**	**27,9%**	**31,6%**	**39,4%**	**22,6%**	**94,9%**	**3138,9%**	**36,7%**	**15,3%**	**50,0%**	**37,7%**	**73,0%**	**56,2%**	**42,2%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,000**	**0,0**	**0,00**
% 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		**1415**	**176,30**	**38,12**	**40,2**	**178,0**	**1336,1**	**0,66**	**0,55**	**79,5**	**28,29**	**5,82**	**207,9**	**770,4**	**6,13**	**0,095**	**195,91**	**11,58**
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				**42,36%**	**43,6%**	**46,5%**	**49,1%**	**47,2%**	**34,5%**	**113,6%**	**3143%**	**48,5%**	**17,3%**	**64,2%**	**43,8%**	**95%**	**65,3%**	**64%**

Согласовано:
Директор
МОУ "Подгоренская СОШ"
Валуйского района Белгородской области

_____Лысых О. А.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"

_____Д.В.Звягин

Перспективное меню на 2025 год
(весенне-летний период)

В Муниципальном Общеобразовательном Учреждении "Подгоренская основная общеобразовательная школа" Валуйского района Белгородской области
Для обучающихся с 7 до 11 лет
(предоставление горячих завтраков и обедов)

Согласовано:
Директор
_____ / /

Утверждаю:Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр "_____Звягин Д.В.

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для ОГБОУ, МОУ Валуйского, Волоконовского, Вейделевского районов на 2025 год

Рацион: Школа понедельник **Сезон:** осенне-зимний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на весенний период **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	Капуста квашенная с луком и раститительным маслом	100	11,22	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
291	Плов с мясом 50/170	220	52,19	20,49	23,95	43,30	470,77	0,75	0,73	3,93	0,42	0	40,60	276,51	0	0	59,03	2,54
41	Сыр порционно	6	6,97	1,60	1,720	0,024	21,360	0,000	0,002	0,000	35,400	0,000	0,600	1,200	0,001	0,000	0,000	0,000
ПР	Батон нарезка	30	3,39	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
377	Чай с лимоном 200/5	205	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
Итого за Завтрак		**561**	**78,30**	**25,44**	**37,92**	**77,16**	**751,17**	**0,82**	**0,80**	**27,94**	**35,82**	**3,26**	**86,08**	**334,34**	**0,53**	**0,00**	**80,90**	**4,20**
% от суточной нормы			**-0,40**	**28,27%**	**41,22%**	**20,15%**	**27,62%**	**58,43%**	**49,88%**	**39,91%**	**3980,22%**	**27,17%**	**7,2%**	**27,86%**	**3,76%**	**3,20%**	**26,97%**	**23,3%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	8,94	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	10,52	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
261	Птица тушенная с овощами 100/30	130	50,62	33,09	27,34	8,82	414,37	0,090	0,00	0,05	80,620	0,000	102,19	249,19	0,000	0,000	38,07	3,04
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18,01	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод	200	4,90	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 пшеничный	30	2,25	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,04	0,00	0,00	2,40	14,00	63,20	1,20	0,00	0,00	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**930**	**98,00**	**52,85**	**42,1**	**122**	**1079,5**	**ЛОЖЬ**	**0,2**	**21,0**	**80,68**	**8,48**	**254**	**793,3**	**5,422**	**0,034**	**245,6**	**10,88**
% от суточной нормы			**0**	**58,72%**	**45,76%**	**31,89%**	**39,69%**	**0,00%**	**14,96%**	**30,06%**	**8964,19%**	**70,70%**	**21,2%**	**66,10%**	**38,73%**	**34,29%**	**81,86%**	**60,4%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
% от суточной нормы				**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,0%**
Итого в день		**1491**	**176,30**	**78,29**	**80,02**	**199,30**	**1830,68**	**0,82**	**1,04**	**48,98**	**116,50**	**11,74**	**340,50**	**1127,60**	**5,95**	**0,04**	**326,49**	**15,08**
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				**86,99%**	**87,0%**	**52,0%**	**67,3%**	**58,4%**	**64,8%**	**70,0%**	**12944%**	**98%**	**28,4%**	**94,0%**	**42,5%**	**37%**	**108,8%**	**84%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа **Неделя: 1** вторник **Сезон:** осенне-зимний **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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																		
362	Пудинг из творога со сметанным соусом 150/33	183	73,77	14,04	13,53	29,65	296,60	0,24	0,38	0,88	0,200	1,28	203,25	390,21	1	0,019	88,36	2,38
377	Чай с лимоном	200	4,53	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
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
Итого за Завтрак		**583**	**78,30**	**19,90**	**19,99**	**54,27**	**476,66**	**0,32**	**0,70**	**6,38**	**0,27**	**1,63**	**451,30**	**579,99**	**1,94**	**0,04**	**121,60**	**3,37**
% от суточной нормы			**-0,40**	**22,11%**	**21,73%**	**14,17%**	**17,52%**	**22,86%**	**43,56%**	**9,11%**	**29,67%**	**13,60%**	**37,6%**	**48,33%**	**13,84%**	**37,00%**	**40,53%**	**18,7%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
ПР	Капуста квашенная с луком и раститительным маслом	100	11,22	1,57	12,03	8,78	149,70	0,050	0,05	20,67	0,002	2,5	32,83	33,85	0,500	0,002	16,63	0,57
82	Борщ со свежей капустой на м/б	250	11,98	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
232	Рыба тушеная в томате с овощами	120	43,27	24,24	14,48	2,49	237,30	0,24	0,20	3,15	0,037	0,40	103,33	50,11	1,1	0,1	34,75	1,10
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	21,62	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
349	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	4,90	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	40	2,76	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,,25	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**920**	**98,00**	**36,41**	**38,77**	**94,19**	**871,31**	**0,65**	**0,52**	**48,61**	**0,22**	**8,26**	**258,80**	**339,44**	**3,96**	**0,07**	**127,59**	**5,56**
% от суточной нормы			**0**	**40,45%**	**42,14%**	**24,59%**	**32,03%**	**46,14%**	**32,75%**	**69,45%**	**23,89%**	**68,81%**	**21,6%**	**28,29%**	**28,28%**	**70,20%**	**42,53%**	**30,9%**
Полдник																		
Итого за Полдник		**0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,00**	**0,00**	**0,0**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,000**	**0,0**	**0,00**
% от суточной нормы				**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,00%**	**0,0%**
Итого в день		**1503**	**176,30**	**56,31**	**58,8**	**148,5**	**1348,0**	**0,97**	**1,22**	**55**	**0,48**	**10**	**710,1**	**919,4**	**5,9**	**0,107**	**249,19**	**8,93**
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				**62,56%**	**63,9%**	**38,8%**	**49,6%**	**69,0%**	**76,3%**	**78,6%**	**54%**	**82,4%**	**59,2%**	**76,6%**	**42,1%**	**107%**	**83,1%**	**50%**