

Утверждаю
Директор МОУ СШ с.Еделево

О.Н.Пугачева



**Циклическое десятидневное меню
для учащихся
муниципального общеобразовательного учреждения
средней школы с.Еделево Кузоватовского района Ульяновской области**

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СШ Еделево
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71.13 | Каша молочная | 250 | 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 | 50 | 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 |
| | масло сливочное порционно | 10 | 0.05 | 45870.00 | 0.1 | 74.7 | | | | 0.74 | | 22.00 | 3.00 | | | | | 10.00 | 0.2 |
| 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 "Фасолька" заправленный растительным маслом | 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) на бульоне | 4 | 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 | гуляш из курицы | 90 | 21.11 | 25.02 | 6.45 | 335.50 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | кисель витаминизированный | 200 | 0.03 | 0.02 | 18.62 | 73.2 | 0 | 0 | 1.3 | 0.001 | 0 | 5.34 | 7.81 | 0 | 0.00 | 78.60 | 0 | 0.00 | 0.08 |
| 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 |
| Итого в день | | | 43.750 | 40.380 | 187.260 | 1297.30 | 0.960 | 0.760 | 31.330 | 19.00 | 0.270 | 486.980 | 619.20 | 1.10 | 0.12 | 481.98 | 0.5 | 133.7 | 5.4 |
| 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 | | | 56.8% | 51.1% | 56.0% | 55.2% | 80.0% | 54.3% | 52.2% | 3% | 27.0% | 44.3% | 62.8% | 36.7% | 40% | 43.8% | 50.0% | 53.5% | 45% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СШ Еделево
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 вторник
 Сезон: осенне-весенний
 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.02 | каша молочная манная с маслом сливочным | 250 | 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 3П | коф. напиток | 200 | 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 | сыр порционно | 20 | 16.89 | 8.73 | 7.87 | 210.84 | 0.08 | 0.17 | 0.17 | ##### | 0.0 | 90.31 | 143.29 | 0.02 | 0.01 | 19.09 | 0.008 | 30.93 | 1.55 | |
| 171.05 | Хлеб пшеничный | 50 | 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 | |
| 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 белокачанной 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 З,П | <i>Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом</i> | 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 | 200 | 1.4 | 3.96 | 6.30 | 71.8 | 0.05 | 0.04 | 12.60 | 0.00 | 0 | 39.4 | 39.20 | 0.00 | 0.00 | 30.66 | 0.00 | 17.70 | 0.66 | |
| 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 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.10 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 28.70 | 0.1 | 0.20 | 202.0 | 0 | 10 | 0.2 | |
| 5.00 | Хлеб 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 | |
| Итого в день | | | 52.50 | 42.40 | 187.5 | 1300.0 | 0.90 | 0.70 | 7.60 | 0.28 | 0.11 | 513.90 | 961.70 | 0.20 | 0.33 | 186.1 | 0.10 | 194.40 | 9.90 | |
| 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 | | | 75.0% | 53.7% | 97.0% | 56.0% | 75.0% | 50.0% | 13.0% | 40% | 11% | 46.7% | 85.0% | 66.0% | 110.0% | 26.0% | 10% | 78.0% | 83.0% | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СШ Еделево

среда

Сезон:

осенне-весенний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | 7-11 лет | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------|----------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|--------|------|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | В1 | | В2 | С | А | D | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | 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 | суп вермишелевый молочный | 250 | 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 | |
| 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 | |
| | масло сливочное порционно | 10 | 0.05 | 8.25 | 0.1 | 74.7 | | | | 0.74 | | 22.00 | 3.00 | | | | | 19.00 | 0.2 | |
| 5.00 | Хлеб пшеничный | 50 | 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 * ЗП | <i>салат из моркови с растительным маслом</i> | 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 птицей | 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 | чай с молоком | 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 |
| <i>Итого обед (зимний период)</i> | 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 |
| Итого в день | 38.5 | 27.3 | 171.3 | 1164.0 | 0.8 | 0.6 | 60.1 | 0.42 | 0.47 | 380.9 | 857.3 | 0.90 | 0.13 | 636.9 | 0.26 | 393.0 | 10.0 |
| 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 | 50.0% | 35.0% | 52.0% | 50.0% | 67.0% | 46.0% | 100.0% | 60% | 47.0% | 35.0% | 78.0% | 30.0% | 43.0% | 58.0% | 26% | 157.0% | 84% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения МОУ СШ Еделево

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|------|--------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51.06 | Каша молочная пшеница с маслом сливочным | 250 | 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 | Какао с молоком | 200 | 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 |
| 519.01 | сыр порционно | 20 | 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 | 50 | 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 |
| <i>Итого завтрак (зимний период)</i> | | | 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 | рассольник "Петербургский" | 200 | 2.0 | 5.2 | 9.0 | 88.1 | 0.02 | 0.02 | 9.20 | 0.04 | 0.0 | 36.7 | 24.2 | 0.07 | 0.57 | 30.95 | 0.20 | 12.4 | 0.40 |
| 33.10 | Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом | 90 | 13.79 | 15.01 | 14.92 | 250.85 | 0.17 | 0.15 | 1.65 | 0.02 | 0.0 | 18.62 | 77.46 | 0.00 | 0.06 | 25.50 | 0.13 | 49.48 | 1.70 |
| 330.01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17.26 | 2.85 | 38.12 | 250.46 | 0.35 | 0.14 | 0.0 | 0.03 | 0.03 | 66.31 | 161.0 | 0.05 | 0.0203 | 65.5 | 0.08 | 42.00 | 0.98 |
| 349.10 | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 0.22 | 0 | 19.44 | 76.75 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 22.60 | 7.7 | 0.00 | 0.0 | 0.5 | 0 | 3.00 | 0.66 |
| 66,037.03 | Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 0,01 | 7 | 0 | 0,2 | 16,1 | 11 | 0 | 0 | 0,17 | 0 | 9 | 2,21 |
| 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 |
| Итого в день | | | 53.5 | 42.6 | 204.1 | 2335.1 | 0.9 | 0.6 | 29.6 | 0.1 | 0.1 | 265.0 | 566.1 | 1.1 | 0.8 | 394.7 | 0.5 | 198.0 | 8.5 |
| 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 | | | 70.0% | 54.0% | 101.9% | 61.0% | 72.0% | 42.0% | 49.0% | 15% | 5% | 25.0% | 52.0% | 36.0% | 27.9% | 36.0% | 52% | 79.0% | 71.0% |

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 МОУ СШ Еделево

пятница

Сезон:

осенне-весенний

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | Энерге- тическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|----|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.01 | каша гречневая молочная с маслом сливочным | 250 | 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 | кофейный напиток на молоке | 200 | 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 | масло порционно | 10 | 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 | 50 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 88.8 | 0.04 | 0.01 | 0.88 | | 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 | <i>Салат из свеклы заправленный растительным маслом</i> | 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 | суп картофельный с фрикадельками | 200 | 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 | сок фруктовый | 200 | 0.2 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 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 | |
| <i>Итого обед (зимний период)</i> | | | 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 | |
| Итого в день | | | 45.7 | 37.1 | 143.4 | 1016.2 | 1.1 | 1.2 | 50.8 | 0.1 | 1.9 | 317.5 | 634.1 | 0.8 | 0.4 | 779.7 | 0.4 | 146.7 | 8.6 | |
| 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 | | | 59.0% | 47.0% | 43.0% | 93.0% | 92.0% | 86.0% | 85.0% | 15% | 190.0% | 29.0% | 58.0% | 27.0% | 14.0% | 71.0% | 40% | 57.0% | 72% | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|-----------------|-------------|-------|-------|--------|----------------------------|---------------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|----|
| | | | понедельник | | | | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | Y | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 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 | 10.20 | 0.06 | 0.02 | 86.46 | 0.0 | 6.60 | 0.75 | |
| 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 | 25.37 | 0.50 | 0.15 | 247.8 | 0.02 | 3.99 | 0.06 | |
| 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 | 90.0 | 0.2 | 0.25 | 187.9 | 0.1 | 14.00 | 0.12 | |
| Итого за Завтрак | | | 30.1 | 8.9 | 112.5 | 583.6 | 0.08 | 0.21 | 3.93 | 0.06 | 0.46 | 166.24 | 125.57 | 0.76 | 0.42 | 522.11 | 0.11 | 24.59 | 0.93 | |
| 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 | 8.93 | 0.01 | 0.19 | 61.37 | 0.001 | 9.82 | 0.29 | |
| *47,01 3 П* | салат Фасолька с растит.маслом | 60 | 0.72 | 5.41 | 6.32 | 77.73 | 0.01 | 0.02 | 7.87 | 0.10 | 0.0 | 26.85 | 16.35 | 0.00 | 0.01 | 51.04 | 0.001 | 8.69 | 0.64 | |
| 66236.09 | щи "Весенние" из свежей | 200 | 1.77 | 2.65 | 12.74 | 78.71 | 0.05 | 0.05 | 19.00 | 0.07 | 0.01 | 43.11 | 48.75 | 0.15 | 0.48 | 98.20 | 0.03 | 22.44 | 0.80 | |
| 255.00 | Рис рассыпчатый | 150 | 13.08 | 6.48 | 7.75 | 141.99 | 0.2 | 1.39 | 19.8 | 0.04 | 0.72 | 18.17 | 227.52 | 0.13 | 0.23 | 166.20 | 0.014 | 15.83 | 4.61 | |
| 267.71 | 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 | 5.25 | 0.18 | 0.08 | 40.78 | 0.17 | 11.05 | 0.06 | |
| 332 | Фрукты свежие апельсин | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0.03 | 0.01 | 7 | 0 | 0,2 | 16,1 | 11 | 0 | 0 | 0.17 | 0 | 9 | 2,21 | |
| 407.00 | 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 | |
| 5.00 | Хлеб рж ано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0 | 23.5 | 1.95 | |
| 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 | 439.1 | 0.4 | 1.1 | 633.8 | 0.1 | 90.1 | 8.0 | |
| 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 | 446.5 | 0.4 | 0.9 | 623.5 | 0.1 | 88.9 | 8.3 | |
| Итого в день | | | 63.5 | 42.4 | 319.4 | 1820.0 | 0.8 | 2.0 | 62.7 | 0.6 | 1.4 | 370.9 | 680.7 | 2.9 | 2.0 | 1237.7 | 0.4 | 142.5 | 11.7 | |
| суточная норма | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 3 | 3.00 | 1100 | 1.0 | 250 | 12.00 | |
| % от суточной нормы | | | 83.0% | 94.0% | 95.0% | 97.0% | 64.0% | 139.0% | 105.0% | 91.0% | 14.0% | 93.7% | 62.0% | 97.0% | 67.0% | 113.0% | 40.7% | 57.0% | 97.1% | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

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 | Э | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | 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 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 | 3.8 | 0.014 | 0.64 | 28.0 | 0.001 | 2.4 | 0.5 | |
| 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 | 175.41 | 0.0 | 0.06 | 20.0 | 0.13 | 25.23 | 1.68 | |
| 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 | 0.06 | 38.95 | 0.06 | 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 | |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 88.8 | 0.04 | 0.01 | 0.88 | | 0 | 8.0 | 26.0 | 0.0 | 0.0 | 52.4 | 0.001 | 0.0 | 0.44 | |
| Итого за Завтрак | | | 27.48 | 7.00 | 77.71 | 594.94 | 0.23 | 0.21 | 4.98 | 0.39 | 0.48 | 55.07 | 292.83 | 0.81 | 0.76 | 155.18 | 0.26 | 59.92 | 4.08 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.09 | салат из моркови с 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 | |
| 124.44 | Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне | 200 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 0 | 0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4,4 | 5,25 | 0,18 | 0,08 | 40,78 | 0,17 | 11,05 | 0,06 | |
| 273.07 | печень по-строгановски | 100 | 13.08 | 6.48 | 7.75 | 141.99 | 0.2 | 1.39 | 19.8 | 0.04 | 0.72 | 18.17 | 227.52 | 0.13 | 0.23 | 166.20 | 0.014 | 15.83 | 4.61 | |
| 520.08 | 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 | 46.21 | 0.01 | 0.00 | 93.86 | 0.080 | 8.47 | 0.09 | |
| 349.10 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.10 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 28.70 | 0.1 | 0.20 | 202.0 | 0 | 10 | 0.2 | |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.02 | 23.5 | 0.95 | |
| 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 | 276.1 | 0.3 | 0.7 | 160.9 | 0.42 | 84.4 | 4.24 | |
| Итого в день | | | 49.2 | 44.6 | 186.2 | 1317.4 | 0.6 | 0.3 | 13.6 | 0.7 | 3.9 | 256.9 | 586.9 | 1.1 | 1.5 | 316.1 | 0.7 | 144.3 | 4.3 | |
| суточная норма | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 10 | 1100 | 1100 | 3.00 | 3.00 | 1100 | 1.0 | 250 | 12.00 | |
| % от суточной нормы | | | 63.0% | 56.0% | 56.0% | 56.0% | 48.0% | 23.0% | 23.0% | 93.0% | 40.0% | 23.4% | 52.0% | 37.0% | 50.0% | 29.0% | 68.0% | 58.0% | 36.0% | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Si | 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 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 | 50.0 | 0.0 | 0.01 | 8.8 | 0.0 | 3.50 | 0.10 |
| 786.04 | Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная | 60 | 6.69 | 5.77 | 29 | 194.89 | 0.08 | 0.09 | 0.10 | 0.014 | 0.03 | 38.64 | 79.3 | 0.06 | 0.03 | 87.04 | 0.02 | 11.04 | 0.60 |
| 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 | 124.50 | 0.025 | 0.02 | 83.48 | 0.090 | 26.14 | 0.41 |
| 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 |
| 5.00 | Батон нарезной порционный | 30 | 2 | 0.4 | 10.3 | 50.2 | 0.1 | 0.01 | 0.1 | 0.01 | 0 | 10.5 | 47.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 14.1 | 1.20 |
| Итого за Завтрак | | | 18.16 | 20.82 | 88.67 | 612.38 | 0.28 | 0.37 | 1.61 | 0.05 | 0.10 | 330.14 | 309.01 | 0.09 | 0.06 | 187.36 | 0.11 | 55.63 | 2.39 |
| 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 | 48.95 | 0.01 | 0.04 | 8.30 | 0.02 | 13.94 | 0.83 |
| 151.47 | суп лапша домашняя с зеленью | 20 | 1.4 | 3.96 | 6.30 | 71.8 | 0.05 | 0.04 | 12.60 | 0.00 | 0 | 39.4 | 39.20 | 0.00 | 0.00 | 30.66 | 0.00 | 17.70 | 0.66 |
| 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 | 0.0 | 0.01 | 17.4 | 0.04 | 14.89 | 1.3 |
| 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 | 161.03 | 0.05 | 0.02 | 65.54 | 0.08 | 42.00 | 0.98 |
| 375.01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0.24 | 0.06 | 15.22 | 58.58 | 0.06 | 0.01 | 1.7 | 0 | 0 | 8.05 | 9.78 | 0.1 | 0.02 | 31.77 | 0 | 5.24 | 0.87 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0 | 23.5 | 0.95 |
| 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 | 488.5 | 0.2 | 0.1 | 142.7 | 0.2 | 108.3 | 5.8 |
| Итого в день | | | 58.0 | 45.0 | 184.6 | 1385.5 | 0.9 | 0.8 | 10.6 | 0.7 | 0.2 | 531.3 | 797.6 | 0.3 | 0.2 | 330.1 | 0.3 | 316.9 | 8.2 |
| суточная норма | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 1 | 1100 | 1100 | 3 | 3.00 | 1100 | 1.0 | 250 | 12.00 |
| % от суточной нормы | | | 75.0% | 57.0% | 55.1% | 59.0% | 76.0% | 55.0% | 18.0% | 93.0% | 20.0% | 48.3% | 73.0% | 96.0% | 66.0% | 30.0% | 31.0% | 126.8% | 68.0% |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | 1.90 | 0.28 | 0.1 | 3.0 | 0.0 | 0.04 | 0.02 |
| 279.35 | Гейфтели "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 | 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 | | 0.033 | 0.04 | 13.3 | 46.21 | 0.01 | 0.00 | 93.86 | 0.08 | 8.47 | 0.09 |
| 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 | 90.0 | 0.2 | 0.3 | 187.85 | 0.1 | 14.00 | 0.12 |
| 0.08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 88.8 | 0.04 | 0.01 | 0.88 | | 0 | 8.0 | 26.0 | 0.0 | 0.0 | 52.4 | 0.001 | 0.0 | 0.44 |
| Итого за Завтрак | | | 26.4 | 25.0 | 87.0 | 716.2 | 0.36 | 0.350 | 2.3 | 0.2 | 0.2 | 161.4 | 314.1 | 0.5 | 0.4 | 361.0 | 0.2 | 46.1 | 2.5 |
| 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 | 21.1 | 0.00 | 0.0 | 10.10 | 0.0 | 22.6 | 0.60 |
| 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 | 43.3 | 0.00 | 0.040 | 51.03 | 0.0 | 7.6 | 0.7 |
| 99.54 | Суп овощной "Летний" на бульоне | 200 | 4.98 | 7.69 | 9.46 | 124.6 | 0.20 | 0.18 | 8.39 | 0.12 | 0.00 | 22.3 | 71.48 | 0.043 | 0.57 | 30.95 | 0.020 | 18.71 | 0.88 |
| 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 | 111.95 | 0.06 | 0.024 | 107.06 | 0.003 | 46.67 | 1.79 |
| 519.01 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 | 0 | 0 | 2.5 | 0.00 | 0.0 | 4.0 | 3.3 | 0.0 | 0.0 | 0.45 | 0.0 | 1.7 | 0.15 |
| 5.00 | Хлеб рж ано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.0 | 23.5 | 0.95 |
| 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 | 286.8 | 0.1 | 0.6 | 160.8 | 0.1 | 113.2 | 4.4 |
| 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 | 309.0 | 0.1 | 0.6 | 201.7 | 0.0 | 98.2 | 4.4 |
| Итого в день | | | 46.4 | 49.7 | 168.0 | 1363.9 | 0.4 | 0.8 | 38.6 | 0.5 | 0.2 | 281.4 | 620.0 | 0.6 | 1.0 | 562.7 | 0.2 | 150.0 | 6.9 |
| суточная норма | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 1 | 1100 | 1100 | 3 | 3.00 | 1100 | 1.0 | 250 | 12.00 |
| % от суточной нормы | | | 60.3% | 63.0% | 50.0% | 58.0% | 54.0% | 66.0% | 64.0% | 71.0% | 23.0% | 26.0% | 56.4% | 20.0% | 34.0% | 52.0% | 20.0% | 60.0% | 57.5% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | 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 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 | 23.00 | 0.02 | 0.05 | 18.10 | 0 | 13.00 | 0.30 |
| 340.19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 11.38 | 8.30 | 2.89 | 140.3 | 0.07 | 0.43 | 0.39 | 0.02 | 1.8 | 98.33 | 127.33 | 0.06 | 0.03 | 20.29 | 0.21 | 17.13 | 0.19 |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 | 0 | 0.01 | 0.90 | 0.0001 | 0 | 5.25 | 8.24 | 0.6 | 0.0 | 15.83 | 0 | 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 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 | 0.44 |
| Итого за Завтрак | | | 16.3 | 8.95 | 50.25 | 355.33 | 0.17 | 0.49 | 8.39 | 0.07 | 1.8 | 147.6 | 191.1 | 1.4 | 0.1 | 60.7 | 0.2 | 34.5 | 1.80 |
| 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 | 26.89 | 0.09 | 0.02 | 14.78 | 0.01 | 12.28 | 0.52 |
| 424.00 | яйцо вареное | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.17 | 0.9 | 0.10 | 0 | 22.00 | 76.80 | | 12.70 | 56.00 | 8.00 | 4.80 | 1.00 |
| 140.10 | Суп картофельный с рисом на бульоне | 200 | 5.1 | 4.16 | 19.1 | 156.30 | 0.06 | 0.05 | 1.07 | 0.074 | 0.22 | 22.42 | 42.97 | 0.023 | 0.046 | 7.50 | 0.02 | 13.67 | 0.66 |
| 267.89 | Котлета мясная запеченная с овощами | 90 | 16.55 | 16.03 | 40.92 | 341.39 | 0.08 | 0.11 | 0.85 | 0.072 | 0.06 | 30.88 | 166.25 | 1.02 | 0.14 | 17.17 | 0.40 | 36.26 | 0.89 |
| 171.05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7.58 | 7.25 | 37.28 | 223.44 | 0.26 | 0.04 | 0 | 0.03 | 0.04 | 14.20 | 179.55 | 0.01 | 0.00 | 22.90 | 0.0 | 12.00 | 0.40 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.10 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 28.70 | 0.1 | 0.20 | 202.0 | 0 | 10 | 0.2 |
| 5.00 | Хлеб рж ано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.1 | 90.5 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.0 | 23.5 | 0.95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 36.80 | 35.64 | 142.07 | 1013.70 | 0.57 | 0.54 | 16.92 | 0.28 | 0.3 | 139.0 | 599.8 | 1.2 | 13.1 | 332.6 | 8.5 | 112.5 | 4.7 |
| Итого в день | | | 48.0 | 40.0 | 192.0 | 1306.0 | 0.7 | 0.9 | 24.4 | 0.3 | 2.1 | 254.6 | 714.5 | 2.6 | 0.6 | 273.3 | 0.7 | 143.2 | 5.0 |
| суточная норма | | | 77.0 | 79.0 | 335.0 | 2350.0 | 1.20 | 1.40 | 60 | 0.70 | 1 | 1100 | 1100 | 3 | 3.00 | 1100 | 1.0 | 250 | 12.00 |
| % от суточной нормы | | | 63.0% | 51.0% | 57.4% | 52.0% | 60.0% | 62.0% | 41.00% | 36.00% | 210.0% | 24.0% | 65.00% | 87.0% | 21.0% | 25.0% | 70.0% | 57.3% | 46.0% |

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | |
|----|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|------------------------|---------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|---------------------------------------|-------|---|--|
| 1 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | |
| 2 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево | | | | | | | | | | | Сезон: осенне-весенний | | | | | | | | | | |
| 4 | Неделя: 1 | | | | | | | | | | | Возраст: 12-18 лет | | | | | | | | | | |
| 5 | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| 6 | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe | | |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 8 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 28.01 | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0.4 | 0.4 | 10.0 | 42.7 | 0.04 | 0.02 | 10 | 0.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 1.70 | 0.000 | 5.00 | 0.12 | | |
| 10 | 71.19 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным | 250 | 9.03 | 12.26 | 36.0 | 281.3 | 0.27 | 0.25 | 1.60 | 0.067 | 0.13 | 178.22 | 122.37 | 0.078 | 0.017 | 81.81 | 0.18 | 8.36 | 0.66 | | |
| 11 | 693.08 | Какао с молоком | 200 | 4.68 | 5.15 | 22.58 | 151.5 | 0.06 | 0.23 | 1.95 | 0.05 | 0.05 | 152.2 | 124.5 | 0.0 | 0.0 | 149.6 | 0.190 | 21.3 | 0.40 | | |
| 12 | 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 32.5 | 0.7 | 0.0 | 6.5 | 0.010 | 0.0 | 0.44 | | |
| 13 | Итого за Завтрак | | | 17.91 | 18.21 | 92.83 | 592.90 | 0.43 | 0.52 | 14.65 | 0.12 | 0.18 | 356.42 | 290.37 | 0.84 | 0.02 | 239.64 | 0.38 | 34.66 | 1.62 | | |
| 14 | Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 10.40 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100 | 1.00 | 5.16 | 3.60 | 64.33 | 0.10 | 0.11 | 22.66 | 0.026 | 0.0 | 93.83 | 35.16 | 0.003 | 0.03 | 16.83 | 0.033 | 38.0 | 0.10 | | |
| 16 | * 50 ЗП | Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом | 100 | 1.81 | 7.55 | 8.25 | 113.8 | 0.016 | 0.066 | 9.20 | 0.10 | 0.00 | 109.70 | 81.58 | 0.016 | 0.65 | 13.83 | 0.03 | 23.23 | 1.38 | | |
| 17 | 102.19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне | 250/10 | 6.0 | 3.84 | 24.81 | 161.5 | 0.26 | 0.09 | 8.67 | 0.001 | 0.0 | 52.62 | 178.12 | 0.097 | 0.007 | 86.76 | 0.047 | 37.02 | 0.51 | | |
| 18 | 267.65 | гуляш из курицы | 100 | 15.41 | 11.36 | 5.48 | 215.67 | 0.14 | 0.13 | 3.2 | 0.0013 | 0.07 | 28.30 | 124.24 | 0.94 | 0.014 | 31.72 | 0.075 | 26.03 | 1.62 | | |
| 19 | 332.10 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6.84 | 4.11 | 43.74 | 228.38 | 0.108 | 0.036 | 0.0 | 0.036 | 0.048 | 15.96 | 55.45 | 0.012 | 0.036 | 112.63 | 0.96 | 10.16 | 0.103 | | |
| 20 | 519.01 | кисель витаминизированный | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 | 0 | 0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 4.00 | 3.30 | 0.0 | 0.0 | 0.45 | 0.0 | 1.70 | 0.15 | | |
| 21 | 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 17.50 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.02 | 23.5 | 0.95 | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 30.6 | 24.73 | 115.46 | 838.54 | 0.70 | 0.41 | 37.03 | 0.06 | 0.12 | 212.21 | 475.27 | 1.06 | 0.09 | 260.59 | 1.14 | 136.41 | 3.43 | | |
| 24 | Итого за Обед (зимний период) | | | 31.43 | 27.12 | 120.11 | 887.99 | 0.61 | 0.36 | 23.57 | 0.14 | 0.12 | 228.08 | 521.69 | 1.08 | 0.71 | 257.59 | 1.13 | 121.64 | 4.71 | | |
| 25 | Итого в день | | | 49.00 | 44.21 | 212.50 | 1455.27 | 1.04 | 0.88 | 51.68 | 0.28 | 0.30 | 584.50 | 812.06 | 1.92 | 0.72 | 500.00 | 1.51 | 165.00 | 5.62 | | |
| 26 | суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.4 | 1.6 | 70.0 | 0.9 | 1.0 | 1200 | 1200 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 | 18.0 | | |
| 27 | % от суточной нормы | | | 55% | 46% | 56% | 107% | 74% | 55% | 74% | 31% | 30% | 49% | 68.0% | 48% | 15% | 42% | 151% | 55% | 31% | | |
| 28 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | |
| 29 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево | | | | | | | | | | | Сезон: осенне-весенний | | | | | | | | | | |
| 31 | Неделя: 1 | | | | | | | | | | | Возраст: 12-18 лет | | | | | | | | | | |
| 32 | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| 33 | | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe | | |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 35 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | 11.02 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 20 | 0.01 | 0.00 | 0.38 | 2.20 | 0.010 | 0.00 | 0 | 0.000 | 0 | 3.40 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 2.80 | 0.0 | 2.80 | 0.00 | | |
| 37 | * 3,01 ЗП | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.000 | 0.03 | 0.07 | 0.100 | 0 | 88.00 | 50.00 | 0.00 | 0.01 | 8.80 | 0.0 | 3.50 | 0.10 | | |
| 38 | 267.67 | котлета Солнечногорская запеченная под соусом овощным | 100 | 18.76 | 9.70 | 8.74 | 234.26 | 0.088 | 0.18 | 0.018 | 0.0017 | 0.0 | 108.34 | 159.21 | 0.02 | 0.011 | 21.21 | 0.008 | 34.36 | 1.72 | | |
| 39 | 171.07 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180 | 9.09 | 8.70 | 44.73 | 268.12 | 0.312 | 0.048 | 0.0 | 0.036 | 0.048 | 17.04 | 215.52 | 0.015 | 0.0036 | 27.48 | 0.012 | 14.40 | 0.48 | | |

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
|----|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 40 | 303.03 | Кофейный напиток с сахаром | | 200 | 0 | 0 | 19.96 | 74.9 | 0 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0 | 0.4 | | 0.0 | 0.25 | 71.15 | 0 | | 0.06 |
| 41 | 5.01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 | 1.1 | 0.0 | 0.0 | 10.00 | 32.5 | 0.7 | 0.0 | 6.5 | 0.01 | 0.0 | 0.44 |
| 42 | Итого за Завтрак | | | 31.66 | 18.80 | 98.06 | 696.93 | 0.47 | 0.25 | 1.52 | 0.04 | 0.05 | 139.18 | 407.23 | 0.80 | 0.26 | 129.14 | 0.03 | 51.56 | 2.70 | |
| 43 | Итого за Завтрак(осенний период) | | | 34.0 | 21.8 | 97.7 | 731.1 | 0.5 | 0.3 | 1.2 | 0.1 | 0.0 | 223.8 | 457.2 | 0.8 | 0.3 | 135.1 | 0.0 | 52.3 | 2.8 | |
| 44 | Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | 53.350 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом | | 100 | 1.28 | 5.060 | 3.760 | 51.610 | 0.033 | 0.030 | 1.710 | 0.028 | 0.000 | 42.750 | 22.700 | 0.005 | 0.028 | 15.33 | 0.8 | 15.0 | 0.46 |
| 46 | 0.09 | Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом | | 100 | 2.78 | 3.91 | 16.25 | 107.3 | 0.083 | 0.16 | 1.83 | 0.083 | 0 | 115.63 | 79.16 | 0.01 | 0.03 | 2.15 | 0.01 | 35.50 | 0.13 |
| 47 | 151.54 | суп лапша домашняя с зеленью | | 250 | 6.30 | 5.20 | 23.87 | 170.37 | 0.087 | 0.08 | 1.20 | 0.06 | 0.027 | 31.0 | 80.18 | 0.075 | 0.015 | 9.37 | 0.026 | 10.91 | 1.13 |
| 48 | 239.43 | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном | | 100 | 12.35 | 7.90 | 16.91 | 143.66 | 0.13 | 0.12 | 1.97 | 0.044 | 0 | 149.95 | 297.55 | 0.14 | 0.001 | 35.93 | 0.054 | 65.10 | 1.94 |
| 49 | 520.09 | Картофельное пюре с маслом сливочным | | 180 | 3.90 | 11.10 | 26.42 | 164.11 | 0.19 | 0.15 | 3.00 | 0.072 | 0.06 | 52.56 | 116.16 | 0.00 | 0.00 | 69.60 | 0.025 | 39.50 | 1.42 |
| 50 | 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 | 0.5 | 0 | 3.0 | 0.66 |
| 51 | 5 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.50 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.00 | 23.5 | 1.95 |
| 52 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 25.37 | 29.50 | 107.50 | 697.00 | 0.53 | 0.42 | 8.08 | 0.20 | 0.09 | 316.39 | 603.29 | 0.24 | 0.05 | 142.88 | 0.91 | 157.01 | 7.56 | |
| 53 | Итого за Обед (зимний период) | | | 26.87 | 28.35 | 119.99 | 752.69 | 0.58 | 0.55 | 8.20 | 0.26 | 0.09 | 389.27 | 659.75 | 0.24 | 0.05 | 129.70 | 0.12 | 177.51 | 7.23 | |
| 54 | Итого в день | | | 58.00 | 40.80 | 208.00 | 1480.00 | 1.05 | 0.80 | 10.00 | 0.35 | 0.09 | 577.00 | 1107.00 | 1.04 | 0.81 | 265.00 | 0.50 | 220.00 | 10.03 | |
| 55 | суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70.0 | 0.90 | 1.0 | 1200 | 1200 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 | 18.00 | |
| 56 | % от суточной нормы | | | 65% | 45% | 55% | 60% | 75% | 50% | 15% | 39% | 9% | 48% | 93% | 26% | 16% | 22% | 50% | 74% | 56% | |
| 57 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Приложение 2 к СанПиН 2/3/2.4.3590-20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево среда Сезон: осенне-весенний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
| 63 | 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | | 7 | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |
| 64 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | 28.01 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100-120 | 0.4 | 0.4 | 10.0 | 42.7 | 0.04 | 0.02 | 10.0 | 0.00 | 0.20 | 16.00 | 11.0 | 0.00 | 0.00 | 1.70 | 0.0 | 5.00 | 0.12 | |
| 66 | 223.52 | Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким) | 170/30 | 17.50 | 16.91 | 37.05 | 361.52 | 0.23 | 0.35 | 0.10 | 0.023 | 0.31 | 254.0 | 451.0 | 0.048 | 0.03 | 214.0 | 0.0011 | 110.0 | 1.80 | |
| 67 | 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 | 0.0 | 5.24 | 0.87 | |
| 68 | 5.36 | Батон пшеничный йодированный | 50 | 3.30 | 0.66 | 17.16 | 83.6 | 0.16 | 0.016 | 0.016 | 0.016 | 0.0 | 17.50 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.010 | 23.50 | 2.00 | |
| 69 | Итого за Завтрак | | | 21.44 | 18.03 | 79.43 | 546.40 | 0.49 | 0.40 | 11.82 | 0.04 | 0.51 | 295.55 | 550.78 | 0.15 | 0.05 | 247.47 | 0.01 | 143.74 | 4.79 | |
| 70 | Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | 38.13 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100 | 0.60 | 3.14 | 2.90 | 48.16 | 0.05 | 0.016 | 14.85 | 0.53 | 0 | 21.40 | 14.88 | 0.016 | 0.31 | 102.28 | 0.0023 | 16.36 | 0.48 | |
| 72 | * 7,03 3 П | салат из моркови с растительным маслом | 100 | 3.16 | 4.16 | 13.00 | 85.00 | 0.083 | 0.05 | 38.30 | 0.0 | 0 | 49.60 | 72.30 | 0.00 | 0.066 | 153.40 | 0.0016 | 12.70 | 0.91 | |
| 73 | 1184.02 | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне | 250 | 2.34 | 2.65 | 10.95 | 74.56 | 0.062 | 0.062 | 19.62 | 0.75 | 0 | 47.75 | 48.63 | 0.27 | 0.60 | 122.75 | 0.03 | 23.05 | 1.16 | |
| 74 | 291.17 | Плов с птицей | 250 | 25.79 | 33.48 | 56.70 | 617.05 | 0.21 | 0.108 | 5.09 | 0.002 | 0 | 34.35 | 233.90 | 0.103 | 0.101 | 63.11 | 0.045 | 56.79 | 2.13 | |
| 75 | 407 | чай с молоком | 200 | 0.2 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.1 | 4.8 | 0 | 0 | 14.0 | 28.7 | 0.1 | 0.2 | 202.0 | 0 | 10.0 | 0.24 | |
| 76 | 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0.0 | 0.0 | 0 | 17.50 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.00 | 23.5 | 1.95 | |

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
|-----|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------------------------------|-------|
| 77 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | 30.25 | 39.77 | 109.85 | 916.66 | 0.43 | 0.33 | 44.36 | 1.28 | 0.00 | 135.00 | 405.11 | 0.48 | 1.21 | 502.34 | 0.08 | 129.70 | 5.96 |
| 78 | Итого обед (зимний период) | | | | 32.8 | 40.8 | 120.0 | 953.5 | 0.5 | 0.4 | 67.8 | 0.8 | 0.0 | 163.2 | 462.5 | 0.5 | 1.0 | 553.5 | 0.1 | 126.0 | 6.4 |
| 79 | Итого в день | | | | 53.4 | 58.0 | 199.4 | 1463.1 | 1.0 | 1.0 | 57.0 | 1.0 | 0.6 | 430.6 | 956.0 | 0.7 | 1.3 | 750.0 | 0.1 | 273.4 | 11.1 |
| 80 | суточная норма | | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70.0 | 0.90 | 1.0 | 1200 | 1200 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 | 18.00 |
| 81 | % от суточной нормы | | | | 60% | 64% | 52% | 54% | 72% | 65% | 82% | 111% | 55% | 36.0% | 80% | 18.00% | 25% | 63% | 10% | 92% | 62% |
| 82 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | |
| 83 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сезон: осенне-весенний | |
| 85 | четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12-18 лет | |
| 86 | Неделя: 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Возраст: | |
| 87 | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
| 88 | 1 | 2 | 3 | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Si | К | І | Mg | Fe | 20 |
| 89 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | 51.07 | Салат из моркови с цитрусовыми | 100 | 1.12 | 0.12 | 13.89 | 64.25 | 0.05 | 0.060 | 18.30 | 0.006 | 0 | 42.60 | 42.41 | 0.005 | 0.08 | 17.80 | 0.033 | 11.91 | 0.56 | |
| 91 | 102,2 3 П | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 100 | 0.65 | 0.3 | 9.20 | 42.5 | 0.033 | 0.03 | 3.80 | 0.04 | 0 | 25.00 | 17.00 | 10.15 | 0.033 | 144.06 | 0.001 | 11.0 | 1.25 | |
| 92 | 478.28 | Картофельная запеканка с рублеными | 200 | 12.52 | 13.57 | 37.12 | 329.5 | 0.18 | 0.13 | 4 | 0.01 | 0.02 | 39.44 | 117.68 | 0.06 | 0.02 | 107.06 | 0.079 | 42.83 | 0.80 | |
| 93 | 519.01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.16 | 0 | 0 | 2.50 | 0.02 | 0.0 | 4.00 | 3.3 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 1.70 | 0.15 | |
| 94 | 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 | 0.0 | 0.0 | 52.4 | 0.001 | 0 | 0.44 | |
| 95 | Итого за Завтрак | | | | 16.74 | 14.03 | 91.42 | 560.77 | 0.27 | 0.20 | 25.18 | 0.04 | 0.02 | 94.04 | 189.39 | 0.07 | 0.11 | 177.71 | 0.11 | 56.44 | 1.95 |
| 96 | Итого завтрак(зимний период) | | | | 16.3 | 14.2 | 86.7 | 539.0 | 0.3 | 0.2 | 10.7 | 0.0 | 0.0 | 76.4 | 164.0 | 10.2 | 0.1 | 304.0 | 0.1 | 55.5 | 2.6 |
| 97 | Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | 72.26 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 100 | 1.58 | 5.17 | 8.61 | 87.80 | 0.05 | 0.05 | 15.5 | 0.013 | 0.00 | 29.91 | 44.81 | 0.15 | 0.031 | 24.63 | 0.016 | 20.5 | 0.86 | |
| 99 | 124.44 | рассольник "Петербургский" | 250 | 2.50 | 13.0 | 11.25 | 110.12 | 0.02 | 0.02 | 11.50 | 0.05 | 0 | 45.87 | 30.25 | 0.087 | 0.71 | 38.68 | 0.25 | 15.50 | 0.50 | |
| 100 | 33.09 | Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом | 100 | 15.32 | 16.67 | 16.57 | 278.72 | 0.18 | 0.16 | 1.83 | 0.022 | 0.0 | 20.69 | 86.06 | 0.00 | 0.066 | 28.30 | 0.144 | 54.97 | 1.80 | |
| 101 | 250.02 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 20.71 | 3.43 | 45.74 | 300.55 | 0.42 | 0.16 | 0.0 | 0.036 | 0.036 | 79.57 | 193.2 | 0.06 | 0.024 | 78.6 | 0.096 | 50.0 | 1.17 | |
| 102 | 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 | 0.0 | 3.0 | 0.66 | |
| 103 | 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0.0 | 0.0 | 17.50 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.00 | 23.5 | 1.95 | |
| 104 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | 43.35 | 40.77 | 132.51 | 1023.33 | 0.76 | 0.44 | 29.03 | 0.12 | 0.04 | 224.34 | 458.42 | 0.31 | 0.83 | 183.03 | 0.51 | 170.43 | 7.14 |
| 105 | Итого в день | | | | 59.70 | 54.97 | 219.11 | 562.33 | 1.06 | 0.64 | 40.00 | 0.12 | 0.52 | 300.74 | 647.81 | 0.38 | 1.00 | 360.74 | 0.62 | 226.87 | 10.00 |
| 106 | суточная норма | | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70.0 | 0.90 | 1.00 | 1200 | 1200 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 | 18.00 |
| 107 | % от суточной нормы | | | | 66% | 60% | 58% | 21% | 76% | 40% | 57% | 13% | 52% | 26% | 54% | 10.00% | 20% | 31% | 62% | 76% | 56% |
| 108 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | |
| 109 | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сезон: осенне-весенний | |
| 111 | пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12-18 лет | |
| 112 | Неделя: 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Возраст: | |
| 112 | № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
|-----|------|--------------------------------|---|--------|---|---|---|----------------------|----|----|---|---|---|----|---|---|----|---|---|----|----|
| 113 | рец. | прием пищи, наименование блюда | | порции | Б | Ж | У | гическая ценности | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U |
|-----|--|---|---|---------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| 114 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 115 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | 28.01 | Фрукт порционно / Яблоко | | 100-120 | 0.40 | 0.4 | 10.0 | 42.70 | 0.04 | 0.02 | 10.00 | 0.00 | 0 | 16.0 | 11.0 | 0.0 | 0 | 1.7 | 0.000 | 5.00 | 0.12 |
| 117 | 340.20 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 200 | 15.50 | 11.06 | 3.85 | 187.06 | 0.09 | 0.57 | 0.52 | 0.026 | 2.47 | 131.10 | 169.73 | 0.08 | 0.036 | 27.05 | 0.28 | 22.84 | 0.25 |
| 118 | 430.06 | Чай черный витаминизированный | | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57.5 | 0.0000 | 0.01 | 2.9 | 0.0001 | 0 | 5.25 | 8.24 | 0.60 | 0 | 15.83 | 0 | 4.4 | 0.87 |
| 119 | 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 | 0.7 | 0.0 | 6.5 | 0.010 | 0 | 0.44 |
| 120 | Итого за Завтрак | | | | 19.90 | 11.91 | 53.11 | 404.80 | 0.19 | 0.62 | 14.52 | 0.03 | 2.47 | 162.35 | 221.47 | 1.41 | 0.04 | 51.08 | 0.36 | 32.24 | 1.68 |
| 121 | Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | 4.20 | Салат "Солнышко" | | 100 | 0.98 | 0.20 | 8.08 | 38.25 | 0.05 | 0.05 | 11.63 | 0.045 | 0 | 38.0 | 36.0 | 0.0 | 0.066 | 17.16 | 0.033 | 24.5 | 0.98 |
| 123 | 10.01 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | | 100 | 1.0 | 5.2 | 3.6 | 64.3 | 0.1 | 0.11 | 22.66 | 0.03 | 0.00 | 93.8 | 35.2 | 0.00 | 0.03 | 16.83 | 0.03 | 38.0 | 0.10 |
| 124 | 392.33 | суп картофельный с фрикадельками | | 250 | 16.16 | 14.26 | 36.61 | 330.00 | 0.23 | 0.24 | 0.61 | 0.023 | 0.11 | 29.28 | 167.32 | 0.05 | 0.03 | 28.12 | 0.061 | 22.82 | 0.93 |
| 125 | 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 | 0.018 | 74.20 | 0.033 | 61.6 | 2.93 |
| 126 | 409.02 | напиток фруктовый | | 200 | 0.1 | 0.1 | 28.8 | 210.6 | 0.01 | 0.01 | 2.4 | 0.053 | 0.066 | 322.6 | 250.66 | 0.003 | 0.004 | 272.0 | 0.018 | 40.00 | 0.26 |
| 127 | 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.94 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.50 | 79.0 | 0.012 | 0.0 | 12.2 | 0.00 | 23.5 | 1.95 |
| 128 | Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | 34.29 | 29.46 | 119.51 | 905.35 | 0.99 | 0.90 | 42.48 | 0.12 | 0.18 | 491.49 | 750.12 | 0.13 | 0.12 | 403.68 | 0.15 | 172.42 | 7.05 |
| 129 | <i>Итого обед (зимний период)</i> | | | | <i>34.7</i> | <i>31.9</i> | <i>120.0</i> | <i>929.5</i> | <i>1.0</i> | <i>0.9</i> | <i>40.4</i> | <i>0.1</i> | <i>0.2</i> | <i>489.9</i> | <i>755.2</i> | <i>0.1</i> | <i>0.1</i> | <i>417.4</i> | <i>0.1</i> | <i>169.1</i> | <i>7.4</i> |
| 130 | Итого в день | | | | 54.19 | 41.37 | 172.62 | 1310.15 | 1.18 | 1.52 | 57.00 | 0.13 | 2.65 | 653.84 | 971.60 | 1.55 | 0.16 | 454.76 | 0.51 | 204.66 | 8.73 |
| 131 | суточная норма | | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70.0 | 0.90 | 1.0 | 1200 | 1200 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 | 18.00 |
| 132 | % от суточной нормы | | | | 60% | 45% | 46% | 48% | 84% | 95% | 82% | 15% | 265% | 55% | 81% | 39.0% | 32% | 38% | 51% | 68% | 49% |
| 133 | ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и питание

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

понедельник

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | B1 | B2 |
|--|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 28.01 | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0.4 | 0.4 | 10.0 | 42.7 | 0.04 | 0.02 |
| 71.19 | каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом | 250 | 9.03 | 12.26 | 36.0 | 281.3 | 0.27 | 0.25 |
| 693.08 | Какао с молоком | 200 | 4.68 | 5.15 | 22.58 | 151.5 | 0.06 | 0.23 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 117.5 | 0.06 | 0.02 |
| Итого за Завтрак | | | 17.91 | 18.21 | 92.83 | 592.90 | 0.43 | 0.52 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | |
| 10.40 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный | 100 | 1.00 | 5.16 | 3.60 | 64.33 | 0.10 | 0.11 |
| * 50 ЗП | <i>Салат из свеклы с сыром заправленный маслом</i> | 100 | 1.81 | 7.55 | 8.25 | 113.8 | 0.016 | 0.066 |
| 102.19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) с | 250/10 | 6.0 | 3.84 | 24.81 | 161.5 | 0.26 | 0.09 |
| 267.65 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом | 100 | 15.41 | 11.36 | 5.48 | 215.67 | 0.14 | 0.13 |
| 332.10 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6.84 | 4.11 | 43.74 | 228.38 | 0.108 | 0.036 |
| 519.01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 | 0 | 0 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1.32 | 0.24 | 17.10 | 90.5 | 0.09 | 0.04 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 30.6 | 24.73 | 115.46 | 838.54 | 0.70 | 0.41 |
| <i>Итого за Обед (зимний период)</i> | | | <i>31.43</i> | <i>27.12</i> | <i>120.11</i> | <i>887.99</i> | <i>0.61</i> | <i>0.36</i> |
| Итого в день | | | 90.28 | 73.81 | 354.19 | 2474.14 | 1.40 | 1.35 |
| суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.4 | 1.6 |
| % от суточной нормы | | | 100% | 96% | 99% | 99% | 100% | 84% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

зая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

| Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------|----|----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
| С | А | D | Ca | P | F | Si | K | I | Mg |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 10 | 0.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 1.70 | 0.000 | 5.00 |
| 1.60 | 0.067 | 0.13 | 178.22 | 122.37 | 0.078 | 0.017 | 81.81 | 0.18 | 8.36 |
| 1.95 | 0.05 | 0.05 | 152.2 | 124.5 | 0.0 | 0.0 | 149.6 | 0.190 | 21.3 |
| 1.10 | 0.0 | 0.0 | 10.0 | 32.5 | 0.7 | 0.0 | 6.5 | 0.010 | 0.0 |
| 14.65 | 0.12 | 0.18 | 356.42 | 290.37 | 0.84 | 0.02 | 239.64 | 0.38 | 34.66 |

| | | | | | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|
| 22.66 | 0.026 | 0.0 | 93.83 | 35.16 | 0.003 | 0.03 | 16.83 | 0.033 | 38.0 |
| 9.20 | 0.10 | 0.00 | 109.70 | 81.58 | 0.016 | 0.65 | 13.83 | 0.03 | 23.23 |
| 8.67 | 0.001 | 0.0 | 52.62 | 178.12 | 0.097 | 0.007 | 86.76 | 0.047 | 37.02 |
| 3.2 | 0.0013 | 0.07 | 28.30 | 124.24 | 0.94 | 0.014 | 31.72 | 0.075 | 26.03 |
| 0.0 | 0.036 | 0.048 | 15.96 | 55.45 | 0.012 | 0.036 | 112.63 | 0.96 | 10.16 |
| 2.5 | 0.0 | 0.0 | 4.00 | 3.30 | 0.0 | 0.0 | 0.45 | 0.0 | 1.70 |
| 0.0 | 0.0 | 0.0 | 17.50 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.02 | 23.5 |
| 37.03 | 0.06 | 0.12 | 212.21 | 475.27 | 1.06 | 0.09 | 260.59 | 1.14 | 136.41 |
| 23.57 | 0.14 | 0.12 | 228.08 | 521.69 | 1.08 | 0.71 | 257.59 | 1.13 | 121.64 |
| 66.49 | 0.65 | 0.45 | 720.02 | 1194.02 | 3.57 | 0.58 | 1034.25 | 3.79 | 263.29 |
| 70.0 | 0.9 | 1.0 | 1200 | 1200 | 4.0 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 |
| 95% | 72% | 45% | 90% | 99.5% | 89% | 82% | 86% | 99% | 88% |

!.3/2.4.3590-20

| |
|-------|
| |
| Fe |
| 20 |
| |
| 0.12 |
| 0.66 |
| 0.40 |
| 0.44 |
| 1.62 |
| |
| 0.10 |
| 1.38 |
| 0.51 |
| 1.62 |
| 0.103 |
| 0.15 |
| 0.95 |
| 3.43 |
| 4.71 |
| 10.06 |
| 18.0 |
| 56% |

!.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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 | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102.20 | каша овсяная молочная с маслом сливочным | 250 | 0.65 | 0.3 | 9.20 | 42.5 | 0.033 | 0.03 | 3.80 | 0.0 | 0.00 | 25.00 | 17.00 | 0.10 | 0.03 | 144.06 | 0.00 | 11.00 |
| 679.21 | чай с сахаром | 200 | 26.06 | 5.7 | 85.67 | 521.06 | 0.02 | 0.041 | 0.34 | 0.031 | 0.44 | 32.12 | 26.42 | 0.52 | 0.156 | 258.12 | 0.02 | 4.15 |
| 303.16 | бутерброд с сыром | 5 | 5.00 | 3.20 | 24.66 | 141.28 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.03 | 0.03 | 120.40 | 90.0 | 0.2 | 0.3 | 187.85 | 0.1 | 14.00 |
| Итого за Завтрак | | | 31.71 | 9.20 | 119.53 | 704.84 | 0.09 | 0.22 | 5.44 | 0.06 | 0.47 | 177.52 | 133.42 | 0.82 | 0.44 | 590.03 | 0.11 | 29.15 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38.13 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100 | 0.6 | 3.1 | 2.9 | 48.16 | 0.05 | 0.02 | 14.9 | 0.5 | 0.0 | 21.4 | 14.9 | 0.0 | 0.3 | 102.28 | 0.002 | 16.4 |
| *47,02 ЗП* | салат Фасолька с растит.маслом | 100 | 3.2 | 4.2 | 13.0 | 85.0 | 0.083 | 0.05 | 38.3 | 0.00 | 0.0 | 49.6 | 72.3 | 0.00 | 0.066 | 153.4 | 0.002 | 12.70 |
| 66236.00 | щи "Весенние" из свежей капусты на бульоне | 250 | 2.34 | 5.45 | 10.95 | 74.56 | 0.06 | 0.06 | 19.62 | 0.075 | 0 | 47.75 | 48.63 | 0.27 | 0.60 | 122.75 | 0.03 | 23.05 |
| 301.86 | рис рассыпчатый | 180 | 14.53 | 5.2 | 8.6 | 157.76 | 0.22 | 1.54 | 22.0 | 0.044 | 0.8 | 20.18 | 252.8 | 0.14 | 0.25 | 184.66 | 0.15 | 17.58 |
| 332.10 | котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом | 100 | 6.84 | 7.20 | 43.74 | 228.38 | 0.11 | 0.04 | 0 | 0.04 | 0.048 | 16.0 | 55.45 | 0.01 | 0.04 | 112.63 | 0.096 | 10.16 |
| 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 | 0.0 | 3.0 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0 | 23.5 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 25.83 | 21.49 | 105.49 | 722.59 | 0.55 | 1.79 | 61.27 | 0.69 | 0.85 | 136.79 | 479.46 | 0.53 | 1.40 | 736.52 | 0.28 | 100.65 |
| Итого за Обед (зимний период) | | | 28.4 | 22.5 | 115.6 | 722.6 | 0.6 | 1.8 | 84.7 | 0.2 | 0.8 | 165.0 | 536.9 | 0.5 | 1.2 | 787.6 | 0.3 | 97.0 |
| Итого в день | | | 59.0 | 31.0 | 234.0 | 1427.4 | 0.7 | 2.0 | 67.0 | 0.3 | 1.3 | 342.5 | 613.0 | 1.3 | 1.7 | 1340.0 | 0.4 | 126.0 |
| суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70 | 0.90 | 1.0 | 1200 | 1200 | 4 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 |
| % от суточной нормы | | | 66% | 67% | 62% | 53% | 50% | 126% | 96% | 29% | 127% | 29% | 51% | 33% | 34% | 112% | 43% | 42% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|-------|-------|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|------|-------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210.12 | Каша молочная пшеница с маслом сливочным | 250 | 2.50 | 2.30 | 0.14 | 31.40 | 0.01 | 0.08 | 0 | 0.05 | 0.44 | 11.00 | 3.80 | 0.0 | 0.64 | 28.0 | 0.001 | 2.40 |
| 267.72 | Какао с молоком | 200 | 20.04 | 10.74 | 4.40 | 235.48 | 0.036 | 0.024 | 0.00 | 0.048 | 0.048 | 17.92 | 194.90 | 0.0 | 0.066 | 22.2 | 0.14 | 28.03 |
| 21.05 | масло порционнo | 10 | 4.44 | 4.75 | 46.65 | 265.58 | 0.05 | 0.03 | 0 | 0.05 | 0.07 | 17.92 | 95.25 | 0.22 | 0.072 | 46.74 | 0.07 | 33.46 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 118 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.01 | 0 |
| Итого за Завтрак | | | 30.98 | 18.24 | 90.45 | 707.50 | 0.16 | 0.16 | 4.00 | 0.15 | 0.56 | 62.09 | 334.69 | 1.56 | 0.78 | 119.29 | 0.29 | 68.29 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0.09 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100 | 0.6 | 3.1 | 2.9 | 48.16 | 0.05 | 0.02 | 14.9 | 0.5 | 0.0 | 21.4 | 14.9 | 0.0 | 0.3 | 102.28 | 0.002 | 16.4 |
| 124.44 | салат из моркови заправленный маслом растительным | 100 | 3.2 | 4.2 | 13.0 | 85.0 | 0.083 | 0.05 | 38.3 | 0.00 | 0.0 | 49.6 | 72.3 | 0.00 | 0.066 | 153.4 | 0.002 | 12.70 |
| 273.07 | борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне | 250 | 2.34 | 5.45 | 10.95 | 74.56 | 0.06 | 0.06 | 19.62 | 0.075 | 0 | 47.75 | 48.63 | 0.27 | 0.60 | 122.75 | 0.03 | 23.05 |
| 520.09 | печень трески строгановски | 100 | 14.53 | 5.2 | 8.6 | 157.76 | 0.22 | 1.54 | 22.0 | 0.044 | 0.8 | 20.18 | 252.8 | 0.14 | 0.25 | 184.66 | 0.15 | 17.58 |
| 66112 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6.84 | 7.20 | 43.74 | 228.38 | 0.11 | 0.04 | 0 | 0.04 | 0.048 | 16.0 | 55.45 | 0.01 | 0.04 | 112.63 | 0.096 | 10.16 |
| 349.10 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0.3 | 22.2 | 86.4 | 0.02 | 0.10 | 4.8 | 0 | 0 | 14.00 | 28.70 | 0.08 | 0.20 | 202.0 | 0 | 10 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0 | 23.5 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 25.3 | 40.6 | 124.0 | 835.1 | 0.40 | 0.38 | 16.5 | 0.99 | 0.07 | 266.4 | 333.8 | 0.3 | 0.8 | 175.6 | 0.47 | 129.5 |
| Итого в день | | | 56.3 | 58.8 | 214.5 | 1542.6 | 0.6 | 0.5 | 20.5 | 1.1 | 0.6 | 272.5 | 668.5 | 1.9 | 1.7 | 295.0 | 0.8 | 198.0 |
| суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70 | 0.90 | 1 | 1200 | 1200 | 4 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 |
| % от суточной нормы | | | 63% | 64% | 56% | 57% | 40% | 34% | 29% | 127% | 60% | 23% | 56% | 48% | 34% | 25% | 80% | 66% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3/

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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 | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 901.01 | каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 250 | 0.10 | 0.72 | 0.14 | 66.20 | 0.00 | 0.01 | 0 | 0.100 | 0.13 | 1.20 | 1.90 | 0.28 | 0.10 | 3.0 | 0.0 | 0.04 |
| 279.36 | кофейный напиток на молоке | 200 | 13.90 | 19.23 | 6.72 | 255.10 | 0.21 | 0.16 | 0.15 | 0.044 | 0 | 20.52 | 166.64 | 0.022 | 0.066 | 26.51 | 0.05 | 26.25 |
| 332.10 | масло порционное | 20 | 6.84 | 4.11 | 43.74 | 228.38 | 0.11 | 0.04 | 0 | 0.04 | 0.048 | 16.0 | 55.45 | 0.01 | 0.0 | 112.63 | 0.96 | 10.16 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 118 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 |
| Итого за Завтрак | | | 29.6 | 27.7 | 99.5 | 808.5 | 0.4 | 0.4 | 2.6 | 0.2 | 0.2 | 168.1 | 346.5 | 1.2 | 0.5 | 336.5 | 1.1 | 50.5 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.01 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100 | 1.0 | 5.2 | 3.6 | 64.3 | 0.1 | 0.11 | 22.66 | 0.03 | 0.00 | 93.8 | 35.2 | 0.00 | 0.03 | 16.83 | 0.03 | 38.0 |
| * 7,03 3 П | Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 100 | 3.2 | 4.2 | 13.0 | 85.0 | 0.083 | 0.05 | 38.3 | 0.0 | 0.0 | 49.6 | 72.3 | 0.00 | 0.066 | 153.4 | 0.0 | 12.7 |
| 99.21 | Суп овощной "Летний" на бульоне | 250 | 6.22 | 9.60 | 11.82 | 155.75 | 0.25 | 0.18 | 10.48 | 0.15 | 0.0 | 27.87 | 89.35 | 0.053 | 0.71 | 38.68 | 0.025 | 23.38 |
| 436.99 | Картофель, тушеный с мясными изделиями | 250 | 13.76 | 14.78 | 34.55 | 331.08 | 0.24 | 0.14 | 3.90 | 0.09 | 0.032 | 32.28 | 121.68 | 0.065 | 0.026 | 116.36 | 0.0032 | 50.72 |
| 519.01 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.06 | 0.02 | 20.73 | 78.2 | 0 | 0 | 2.5 | 0.02 | 0 | 4.0 | 3.3 | 0.0 | 0.0 | 0.45 | 0.0 | 1.7 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0 | 23.5 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 22.4 | 29.8 | 87.8 | 719.8 | 0.7 | 0.5 | 39.5 | 0.3 | 0.0 | 175.5 | 328.5 | 0.1 | 0.8 | 184.5 | 0.1 | 137.3 |
| Итого за Обед (зимний период) | | | 31.7 | 34.0 | 100.8 | 804.8 | 0.8 | 0.5 | 77.8 | 0.3 | 0.0 | 225.1 | 400.8 | 0.1 | 0.8 | 337.9 | 0.0 | 137.3 |
| Итого в день | | | 61.3 | 61.7 | 200.3 | 1612.0 | 1.2 | 1.0 | 61.3 | 0.6 | 0.4 | 393.2 | 747.3 | 1.3 | 1.3 | 674.4 | 1.3 | 187.8 |
| суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70 | 0.90 | 1 | 1200 | 1200 | 4 | 5.00 | 1200 | 1.00 | 300 |
| % от суточной нормы | | | 68% | 67% | 53% | 59% | 86% | 63% | 88% | 63% | 37% | 33% | 63% | 33% | 27% | 56% | 127% | 63% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения МОУ СШ Еделево

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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 | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28.02 | каша овсянная молочная с маслом сливочным | 250 | 0.90 | 0.20 | 8.10 | 40.0 | 0.040 | 0.030 | 6 | 0.05 | 0.0 | 34.0 | 23.0 | 0.0 | 0.05 | 18.1 | 0.0 | 13.00 |
| 340.20 | напиток лимонный | 200 | 15.5 | 11.1 | 3.9 | 187.1 | 0.09 | 0.57 | 0.52 | 0.03 | 2.47 | 131.10 | 169.7 | 0.08 | 0.04 | 27.05 | 0.28 | 22.84 |
| 430 | сыр порционно | 20 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 58 | 0 | 0.01 | 0.90 | 0.0001 | 0 | 5.25 | 8.24 | 0.6 | 0.0 | 15.83 | 0 | 4.4 |
| 5.01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3.80 | 0.40 | 24.25 | 118 | 0.06 | 0.02 | 1.10 | 0 | 0 | 10.0 | 32.5 | 0.73 | 0.0 | 6.5 | 0.0 | 0 |
| Итого за Завтрак | | | 20.4 | 12 | 51 | 402.1 | 0.19 | 0.63 | 8.52 | 0.08 | 2.5 | 180.4 | 233.5 | 1.4 | 0.1 | 67.5 | 0.29 | 40.2 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72.26 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 100 | 1.58 | 5.17 | 8.61 | 87.80 | 0.05 | 0.05 | 15.5 | 0.01 | 0 | 29.91 | 44.81 | 0.15 | 0.03 | 24.63 | 0.02 | 20.5 |
| 267.90 | Суп картофельный с рисом на бульоне | 250 | 18.38 | 17.81 | 45.46 | 379.32 | 0.088 | 0.12 | 0.94 | 0.08 | 0.066 | 34.31 | 184.7 | 1.13 | 0.15 | 19.07 | 0.44 | 40.28 |
| 171.07 | Котлета куриная запеченная с овощами | 100 | 9.09 | 8.70 | 44.73 | 268.12 | 0.31 | 0.05 | 0 | 0.04 | 0.048 | 17.04 | 215.52 | 0.02 | 0.00 | 27.48 | 0.01 | 14.40 |
| 171.07 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180 | 9.09 | 8.70 | 44.73 | 268.12 | 0.312 | 0.048 | 0.0 | 0.036 | 0.048 | 17.04 | 215.52 | 0.015 | 0.0036 | 27.48 | 0.012 | 14.40 |
| 5.00 | Хлеб ржано-пшеничный | 70 | 1.85 | 0.36 | 23.9 | 126.7 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79.0 | 0.0 | 0.0 | 12.2 | 0.0 | 23.5 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 36.9 | 37.4 | 162.0 | 1082.5 | 0.6 | 0.44 | 22.4 | 0.2 | 0.141 | 143.8 | 632.9 | 1.5 | 0.4 | 294.8 | 0.494 | 119.6 |
| Итого в день | | | 57.3 | 49.4 | 213.0 | 1484.6 | 0.8 | 1.8 | 30.9 | 0.3 | 2.6 | 324.2 | 866.4 | 5.1 | 0.5 | 362.3 | 0.8 | 159.8 |
| суточная норма | | | 90.0 | 92.0 | 383.0 | 2720.0 | 1.40 | 1.60 | 70 | 0.90 | 1 | 1200 | 1200 | 4 | 5.00 | 1200 | 1.0 | 300 |
| % от суточной нормы | | | 64% | 54% | 56% | 55% | 58.0% | 112% | 44% | 34% | 26% | 28% | 72% | 127% | 10% | 31% | 78% | 50.0% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

590-20

| |
|-------|
| |
| Fe |
| 20 |
| |
| 1.25 |
| 0.06 |
| 0.12 |
| 1.43 |
| |
| 0.48 |
| |
| 0.91 |
| |
| 1.16 |
| 5,12 |
| |
| 0.10 |
| |
| 0.66 |
| |
| 1.95 |
| 3.93 |
| 4.4 |
| |
| 5.8 |
| |
| 18.00 |
| 32% |

590-20

| |
|-------|
| |
| Fe |
| 20 |
| |
| 0.50 |
| 1.86 |
| 0.7 |
| 0.44 |
| 4.37 |
| |
| 0.48 |
| 0.91 |
| 1.16 |
| 5.,12 |
| 0.10 |
| 0.2 |
| 1.95 |
| 4.90 |
| 9.3 |
| 18.00 |
| 52% |

590-20

| |
|-------|
| |
| Fe |
| 20 |
| |
| 0.1 |
| 0.60 |
| 0.51 |
| 0.08 |
| 2.00 |
| 3.29 |
| |
| 1.38 |
| 1.13 |
| 1.40 |
| 1.17 |
| 0.87 |
| 1.95 |
| 7.9 |
| |
| 10.4 |
| 18.00 |
| 58% |

590-20

| |
|-------|
| |
| Fe |
| 20 |
| |
| 0.02 |
| 2.07 |
| 0.10 |
| 0.44 |
| 2.8 |
| |
| 0.10 |
| 0.9 |
| 0.11 |
| 1.94 |
| 0.15 |
| 1.95 |
| 4.3 |
| 4.3 |
| 7.1 |
| 18.00 |
| 40% |

| |
|-------|
| |
| Fe |
| 20 |
| |
| 0.30 |
| 0.25 |
| 0.87 |
| 0.44 |
| 1.86 |
| |
| 0.86 |
| 0.98 |
| 0.48 |
| 0.48 |
| 1.95 |
| 5.64 |
| 7.5 |
| 18.00 |
| |
| 42% |