



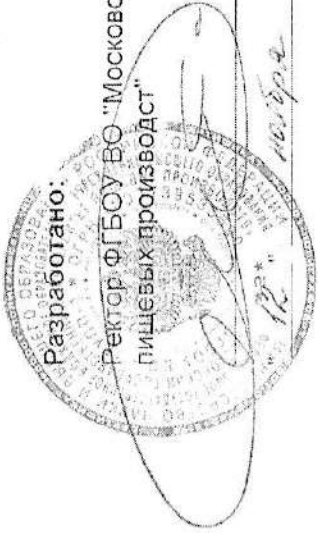
Утверждаю
И.о. директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа с. Волково Чернянского района Белгородской области"

О.М. Дробышева

Перспективное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа с. Волково Чернянского района
Белгородской области"

5-11 классы

2023 -2024 учебный год



Разработано: Ректор ФГБОУ ВО "Московский государственный университет
пищевых производств"

Балыхин М.Г.

2021 г.

Приложение 8 к СанПин 2.3.2.4.3560-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

№ п/п по образовку	Платье пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
336	Фрукт порционно / Яблоко 1шт**	100	0,40	0,40	9,60	44,40	0,04	0,02	1,0	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
15	Сыр творожный порционно с м.ж 45%	25	5,80	6,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33				
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	170,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91				
382	Каша с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,80	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за завтрак молочный			615	20,76	25,1	84,4	546,5	0,41	0,36	13,99	0,22	522,16	609,71	2,04	0,056	124,66	5,21				
% от суточной нормы			23,07%	27,3%	22,0%	23,8%	29,4%	22,8%	20,0%	24,2%	13,8%	43,5%	50,8%	1,4%	55,6%	41,6%	28,9%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
• 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,96	0,10	0,12	26,63	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00				
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	46,63	1,03				
268	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,93	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03				
377	Чай с лимонном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,60	0	0,05	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,67				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,99	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,567	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			929	36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42				
% от суточной нормы			40,35%	26,8%	32,2%	31,6%	48,0%	37,1%	56,1%	45,0%	35,3%	19,7%	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%				
*Итого за Обед (осенний период)																					
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63				
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21	0,001	0,001	0,60	0,04	0,001	8,8	4,20	0,4	0,001	2,10	0,49				
Итого за Полдник			365	6,75	5,40	47,57	265,84	0,08	0,30	50,33	0,08	281,25	210,30	0,68	0,00	44,40	2,32				
% от суточной нормы			7,49%	5,9%	12,4%	9,8%	6,0%	19,0%	71,9%	9,3%	10,8%	23,4%	17,5%	4,9%	3,2%	14,8%	12,9%				
Итого в день			63,82	55,1	265,5	1773,2	1,17	1,26	103,57	0,71	7,20	1040,03	1411,5	9,226	0,115	298,32	14,94				

суточная норма	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1,200	1,200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы	70,91%	59,9%	66,7%	65,2%	83,4%	78,8%	148,0%	78%	50,0%	86,7%	117,6%	65,9%	115,1%	99,4%	89%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													8	9	10	11	12
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
Завтрак мясной																									
* 209/62	Яйцо старое порционно / морковь тертая с д.м.	20/40	3,66	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76								
ОП	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18								
71	(по сезону)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41								
268	Котлета "говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 56366-2012)	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71								
304	Рис отварной с маслом сливочным	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12								
379	Кофейный напиток на молоке	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
ПР	Хлеб пшеничный	570	28,55	35,2	79,3	748,5	0,34	0,35	5,42	0,13	1,04	211,12	437,56	4,025	0,064	82,2	3,71								
Итого за завтрак мясной			31,73%	38,3%	20,7%	27,5%	24,0%	21,7%	7,7%	14,5%	8,6%	17,6%	36,5%	28,7%	63,6%	27,4%	20,6%								
% от суточной нормы																									
*Итого за Завтрак (осенний период)																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	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								
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250								
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,85	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 смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	24,42	98,56				26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66								
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			925	39,18	35,1	112,2	921,2	0,75	0,62	45,00	1,18	267,24	385,78	3,22	0,061	120,78	6,72								
% от суточной нормы			43,53%	38,1%	29,3%	33,9%	53,2%	38,9%	64,3%	131,5%	37,8%	22,3%	32,1%	23,0%	61,2%	40,3%	37,4%								
Полдник																									
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	6,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30								
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60								
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72								
Итого за Полдник			375	12,90	9,9	69,8	378,9	0,2	0,4	65,4	0,1	2,0	56,6	154,8	1,9	0,0	40,4	1,6							
% от суточной нормы			14,33%	10,8%	15,6%	14,0%	11,4%	21,9%	83,4%	15,3%	16,7%	5,9%	12,9%	13,3%	12,0%	13,5%	9,0%								
Итого в день			80,63	80,2	281,2	2049,8	1,24	1,32	116	1,45	8	545,0	978,14	9,1	0,137	243,42	12,06								
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы			89,59%	87,2%	65,6%	75,4%	88,7%	82,5%	165,5%	161%	63%	45,4%	81,5%	65,0%	137%	81,1%	67,0%								

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			Ж	5	Ж	6													8	9	10	11	12
1	2	3	4,00	0,17	6,52	39,85	0,05	0,02	4,36	0,02	2,460	24,0	33,86	0,13	0,001	6,60	1,07						
Завтрак молочный			100	1,06	0,17	6,52	0,05	0,02	4,36	0,02	2,460	24,0	33,86	0,13	0,001	6,60	1,07						
59	Салат из моркови с яблоком	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,08	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12						
Джем фруктовый с кусочками фруктов			200	17,85	16,92	37,07	0,3	0,25	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98						
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	6,24	0,008	0	4,4	0,87						
376	Чай с сахаром	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
ПР	Хлеб пшеничный	560	20,84	17,4	88	592,0	0,40	0,53	17,67	0,35	5,158	292,22	560,17	1,36	0,023	122,35	5,33						
Итого за Завтрак молочный			23,27%	18,86%	22,98%	21,76%	28,33%	33,33%	25,10%	38,90%	42,99%	24,4%	45,85%	9,70%	23,33%	40,78%	29,9%						
% от суточной нормы																							
Обед (полноценный рацион питания)																							
* 29 ОП	Салат из капусты с окурком соевым	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,030	0,057	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15,00	0,61						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	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						
291	Плов с птицей	280	26,08	30,45	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,53	0	0	75,12	3,23						
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,18	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	89,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78						
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,60%	41,09%	32,49%	35,76%	88,05%	69,88%	76,92%	60,85%	42,09%	14,5%	45,78%	13,10%	26,67%	48,18%	41,2%						
% от суточной нормы																							
Полдник																							
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,050	0,05	57,38	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88						
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	6,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60							
Итого за Полдник			1,08	0,5	29,1	124,9	0,07	0,06	65,4	0,07	1,7	48,3	27,2	0,4	0,004	22,3	3,48						
% от суточной нормы			1,19%	0,49%	7,60%	4,59%	4,86%	3,88%	93,39%	7,76%	14,17%	4,03%	2,27%	2,89%	3,50%	7,43%	19,3%						
Итого в день			55,85	55,6	241,6	1690,2	1,70	1,71	137	0,97	12	515,0	1126,8	4,3	0,064	289,20	16,22						
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			62,06%	60,4%	63,1%	62,1%	121,2%	107,1%	195,4%	108%	99,2%	42,9%	93,9%	30,7%	54%	95,4%	90%						

№ Раци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			5	4,00	5	5	6	7													8	9
1	Завтрак мясной	3	4,00	0,4	9,8	0,04	0,02	10	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	90,00	200,00	2,86	0,020	18,30	1,67	
355	Фрукт порционно / Яблоко "Шт..."	100	3,40	0,4	9,8	0,04	0,02	10	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	90,00	200,00	2,86	0,020	18,30	1,67	
267/326	Фригидельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013	80/25	10,20	9,70	12,50	0,042	0,050	0,34	2,9	5,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
203	Макронные изделия: отверные с маслом сливочным	163	5,64	4,12	43,74	0,11	0,04	0,00	1,50	2,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	135,3	293,6	3,64	0,025	42,7	6,07	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	0,01	0,01	2,50	0,06	9,16	24,46	0,26	0,003	14,23	3,76	3,53	71,1	0	0	26,7	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,933	5,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
Итого за завтрак мясной		624	19,73	14,5	94,4	0,22	0,12	13,83	6,59	4,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
% от суточной нормы			21,92%	16,76%	24,64%	7,59%	16,05%	13,75%	11,79%	46,61%	1,94	466,1	4,303	0,049	128,8	6,66	31,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%
Обед (полноценный рацион питания)																						
• 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустя кашеная, зел. соргошек)	100	1,57	12,03	8,73	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	2,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567	39,8	52,2	0,7047	27,2	1,17	
55	Салат из свежей капусты с зеленью "Моледость"	100	1,50	5,2	9,3	0,167	0,167	20,50	0,033	0,633	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95	5,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75
56	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	0,12	0,074	16,0	0,04	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	4,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
283	Рагу из свинины	230	16,08	41,90	22,8	0,876	0,266	26,2	0,51	1,75	333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	1,94	466,1	4,303	0,049	128,8	6,66
389	Сок фруктовый*	200	1,00	0,20	20,20	0,02	0,02	4,8	0	0	5,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75	31,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	0,06	0,04	0	0,96	1,40	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	0,027	0,013	0,587	0,933	5,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75	1,94	466,1	4,303	0,049	128,8	6,66	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	27,95	54,1	96	1,3	0,6	70,1	4,48	11,94	311,1%	64,33%	37,31%	119,4	6,66	31,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%	
% от суточной нормы			30,94%	58,79%	25,10%	36,13%	92,32%	100,11%	64,33%	37,31%	1,94	466,1	4,303	0,049	128,8	6,66	31,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%
Подник																						
461	Йогурт фруктовый	150	4,50	4,20	16,00	0,07	0,14	1,94	0	0	0,08	156,74	0,76	0,007	15,67	0,16	20	1,70	0	0,00	0,2	
348	Кондитарские изделия (печенье)	20	0,22	2,26	13,6	0,02	0,01	0	0,00	0,2	2,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567	39,8	52,2	0,7047	27,2	1,17	
	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0,2	2,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567	39,8	52,2	0,7047	27,2	1,17		
Итого за Подник		370	5,42	5,46	51,23	0,10	0,17	27,14	0,40	0,40	0,08	156,74	0,76	0,007	15,67	0,16	20	1,70	0	0,00	0,2	
% от суточной нормы			7,13%	7,02%	13,38%	7,29%	10,89%	38,78%	0,00%	3,33%	10,3150	181,84	0,84	0,01	21,67	1,01	53,59	75,0	5,97%	8,20%	7,22%	5,6%
Итого в день			90,00	92,0	393,0	1,40	1,60	70	12	150,5	941,5	8,78	0,083	193,18	13,73	4200	1200	14	0,1	300	18,00	
суточная норма			55,99%	81,6%	63,1%	115,7%	54,7%	168,6%	76%	87%	1,7%	75,6%	62,7%	83%	64,4%	76%	31,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%
% от суточной нормы			55,99%	81,6%	63,1%	115,7%	54,7%	168,6%	76%	87%	1,7%	75,6%	62,7%	83%	64,4%	76%	31,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,94%	37,0%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

Неделя: 1 пятница

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ рец.	Грелми пици, наименсавние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	12,17	0	0,003	2,73	34,5	96,7	0,96	0,002	32,1							
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	0,18	0,45	2,35	30,5	36,0	0,35	0,006	12,75	0,005							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с.м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,06	0,41	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33							
210	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150	0,04	26,94	1,89							
338	Чай с сахаром	200	1,50	0,50	21,00	94,50	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87							
376	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,283							
Итого за завтрак молочный		665	30,44	33,1	67,4	649,1	0,3	0,5	32,3	0,6	6,278	433,3	527	3,21	0,095	94,8	3,88							
% от суточной нормы			33,82%	35,98%	14,98%	23,86%	18,33%	32,86%	46,19%	63,62%	52,32%	43,93%	22,99%	95,08%	31,61%	21,5%								
Обед (полноценный рацион питания)																								
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	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							
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77							
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89							
139	Капустя тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,60	3,5	0,017	33,30	1,31							
388	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72							
ПР	Хлеб ржанос-пшеничный	40	2,64	0,46	13,68	69,6	0,06	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,76							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,283							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	40,16	33,0	111,7	904,5	1,21	0,50	16,7	0,07	2,211	222,03	481,0	8,5	0,13	113,0	8,16							
% от суточной нормы			44,63%	35,85%	29,18%	33,25%	86,67%	31,04%	22,42%	7,96%	18,43%	18,50%	38,42%	60,77%	126,00%	37,66%	45,3%							
Полдник																								
403	Оладьи с яблоками	150	9,73	10,2	62,2	379,65	0,14	0,15	1,45	0,075	1,5	108,18	87,25	2,13	0,013	43,36	2,09							
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66							
Итого за Полдник		360	9,95	10,2	86,6	478,2	0,14	0,15	27,57	0,08	1,500	130,78	94,95	2,13	0,01	46,36	2,76							
% от суточной нормы			0,11	11,1%	22,6%	17,6%	9,9%	9,4%	39,4%	8,3%	12,5%	10,9%	7,9%	15,2%	13,0%	15,5%	15,3%							
Итого в день		80,56	76,3	255,7	2031,8	1,61	1,17	75,6	70	0,90	9,99	786,1	1083,1	13,84	0,234	254,19	14,79							
Суточная норма		90,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00							
% от суточной нормы			89,50%	82,9%	56,8%	74,7%	114,9%	73,3%	108,0%	80%	83,2%	65,5%	90,3%	98,8%	234%	84,7%	82%							

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понеделник

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe			
			б	ж	у	б	ж	у														б	ж	у
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак молочный																								
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33							
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,65	0,043	1,50	159,7	226,4	0	0,0	66,5	1,50							
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,533	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за завтрак молочный		555	19,79	26,2	101,3	720,0	0,28	0,47	15,91	0,15	2,81	531,47	471,72	2,14	0,063	98,22	4,43							
% от суточной нормы			21,95%	28,4%	26,5%	26,5%	19,8%	29,1%	22,7%	16,7%	23,4%	44,3%	39,3%	15,3%	63,3%	32,7%	24,5%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
* 29 СП	Салат из капусты с огурцом соленым	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,030	0,057	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,373	0,023	15,00	0,61							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83							
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,35	0,053	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00							
261	Печень тушенная в соусе	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12							
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,84	4,12	43,74	239,35	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03							
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65							
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,5	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78							
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,533	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	28,84	26,2	114,9	810,6	0,63	1,83	74,7	6,84	7,618333	196,6	511,9	7,35	0,02	99,3	9,71							
% от суточной нормы			32,04%	28,4%	30,0%	29,8%	44,7%	114,5%	106,7%	759,5%	53,5%	16,4%	42,7%	52,5%	17,5%	33,1%	63,9%							
Полдник																								
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25							
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,05	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58							
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35				0,40								
Итого за Полдник		400	5,85	6,12	64,45	336,28	0,09	0,05	40,05	0,04	1,00	46,77	130,90	1,22	0,00	32,14	2,23							
% от суточной нормы			6,50%	6,7%	16,8%	12,4%	6,7%	3,3%	57,2%	4,8%	8,3%	3,9%	10,9%	8,7%	1,7%	10,7%	12,4%							
Итого в день			54,48	58,5	280,7	1867,0	1,00	2,35	130,7	7,03	11,43	774,9	1114,5	10,71	0,082	229,70	16,37							
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
% от суточной нормы			60,53%	63,5%	73,3%	68,6%	71,2%	146,9%	186,7%	781%	95,3%	64,6%	92,9%	76,5%	82%	76,6%	91%							

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

Неделя: 2

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

№ реч.	Грием пицци, наименее бледа	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
67	Холодная закуска: Овощи соленные порционно / Огурец	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,010	0,010	2,50	0,003	0,05	11,50	12,00			7,00	0,30	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33	
237	Бразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,2	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25	
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,80	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак мясной																		
		574	21,92	26,64	70,36	607,65	0,26	0,29	11,56	0,23	1,27	421,3	443,79	1,31	0,06	92,37	2,28	
% от суточной нормы																		
			24,02%	29,0%	18,4%	22,3%	18,8%	18,2%	16,6%	25,5%	10,6%	37,0%	37,0%	9,4%	61,3%	30,8%	12,7%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	#####	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	39,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167	
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250	
293	Птица, порционная запеченая	100	16,54	16,27	0,19	213,30	0,08	0,16	0,03	0,013	0,128	14,13	133,45	1,033	0	17,28	1,26	
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31	
348	Компот из смеси сухофруктов с-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,95	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																		
		925	35,96	37,3	99,3	876,9	1,2	0,6	46,5	2,3	2,7	226,5	439,0	5,9	0,1	107,3	6,7	
% от суточной нормы																		
			39,96%	40,6%	25,9%	32,2%	89,2%	35,7%	66,5%	257,9%	22,9%	18,9%	36,6%	42,1%	87,0%	36,8%	37,3%	
Полдник																		
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000		
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08	
366	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20	
Итого за Полдник																		
		318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28	
% от суточной нормы																		
			9,62%	7,9%	10,6%	9,6%	5,7%	19,4%	15,1%	6,7%	3,3%	21,4%	17,7%	3,9%	1,0%	23,5%	1,6%	
Итого в день																		
		66,23	71,3	210,1	1746,8	1,59	1,24	68,7	2,61	4,42	904,8	1095,0	7,75	0,149	270,06	9,28		
суточная норма																		
		80,00	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																		
			73,55%	77,5%	54,9%	64,2%	113,7%	77,3%	98,1%	290%	36,8%	75,4%	91,2%	55,4%	149%	90,0%	52%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	В2	С	А	Е	Са	P	ZN	I	Mg	Fe					
			5	Ж	5	6	6	11													12	13	14	15	16
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	0	9,00	2,20						
	Молоко ступенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04								
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51	0,11	0,39	0,56	0,26	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54								
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87								
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293								
	Итого за завтрак молочный	570	22,04	21,23	92,52	649,30	0,19	0,51	20,35	0,29	3,02	257,00	422,22	2,45	0,01	77,27	4,94								
	% от суточной нормы		24,49%	23,1%	24,2%	23,9%	13,3%	32,1%	29,1%	32,2%	25,2%	21,4%	35,2%	17,5%	12,3%	25,8%	27,5%								
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста кешеная, зел. соршеш)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00								
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,086	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925								
258	Жаркое по-домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,85								
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	16,0	0,0	0,0	8,0	0,72								
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	910	30,29	27,6	112,9	821,5	0,62	0,55	86,4	0,26	3,758	165,15	496,7	6,02	0,01	131,32	8,37								
	% от суточной нормы		33,66%	30,0%	29,5%	30,2%	44,4%	34,1%	123,4%	28,8%	31,3%	13,8%	41,3%	43,0%	7,0%	43,8%	46,5%								
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	130	0,65	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,26	0,002	14,30	1,63								
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20								
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12								
	Итого за Полдник	350	8,15	9,1	34,8	283,4	0,1	0,4	52,3	0,1	1,8	280,7	219,5	1,1	0,020	45,3	1,9								
	% от суточной нормы		9,05%	9,8%	9,1%	9,3%	10,2%	22,5%	74,9%	12,2%	14,9%	23,4%	18,3%	7,7%	20,2%	15,1%	10,8%								
	Итого в день	6048	60,48	57,9	240,2	1724,2	0,95	1,42	199,0	0,66	8,57	702,9	1137,4	9,55	0,039	253,89	15,25								
	суточная норма		90,00	92,0	385,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	16,00								
	% от суточной нормы		67,20%	63,0%	62,7%	63,4%	68,0%	88,5%	227,2%	73%	71,4%	58,6%	94,9%	68,2%	35%	84,6%	85%								

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

Приложение 8 к СанПиН 2.32.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Сезон: осенне-весенний									
			Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	12-18 лет											
Завтрак мясной			3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
*199 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	39,4	0,04	0,001	4,2	0,37	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,08	1,90	10,52	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
279	Тертые "Детские" под соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	49,74	239,35	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак мясной			675	27,31	24,5	109,5	788	0,45	0,27	72,28	0,45	4,92	156,82	469,88	4,72	0,046	83,49	4,50
% от суточной нормы			30,34%	26,6%	28,6%	28,2%	31,8%	16,6%	103,3%	50,3%	41,0%	16,4%	38,7%	33,7%	45,1%	27,8%	25,9%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40	
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49	
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	158,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,88	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,40	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			925	37,77	35,1	92,7	837,5	0,5	0,5	24,3	0,2	4,1	319,6	462,2	4,0	0,0	110,4	5,6
% от суточной нормы			41,96%	38,1%	24,2%	30,9%	40,7%	31,5%	34,7%	23,4%	34,0%	26,6%	38,6%	28,6%	18,5%	36,8%	31,0%	
Полдник																		
401	Олеady "Домашние" со сливочным маслом	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,15	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,05	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
Итого за Полдник			374	11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27	
% от суточной нормы			12,40%	13,0%	18,9%	16,3%	10,7%	10,0%	4,4%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%	
Итого в день			76,23	71,5	274,8	2047,8	1,17	0,93	99,6	0,77	10,67	604,7	1071,3	10,03	0,075	222,76	11,34	
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			84,70%	77,7%	71,7%	75,3%	83,3%	58,1%	142%	86%	89%	50,1%	89,3%	71,7%	75%	74,3%	63%	

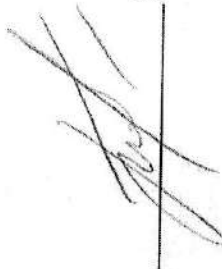
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Разработал:

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



Д.И. Быстров