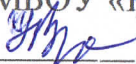


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Проходенская основная общеобразовательная школа  
Корочанского района Белгородской области»  
(МБОУ «Проходенская ООШ»)**

309219 с. Проходное ул. Центральная, 90 Корочанского района Белгородской области  
тел. 5-36-84 факс 5-36-84 [dud56@yandex.ru](mailto:dud56@yandex.ru)



Утверждаю  
Директор МБОУ «Проходенская ООШ»  
  
Хохлова Н.В.

Перспективное меню для организации  
школьного питания на 2023-2024 учебный год  
(осенне-весенний период)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд</b>																	
Рацион: Школа		попедельник						Сезон:		осенне-весенний							
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена		Неделя:		1		Возраст:		7-11 лет									
№ реп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0.4	0.4	9.8	42	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.8	0.02	79.8	0.01	0.06	0.14	0.046	0.1	176	100	0.8	0.04	7	0.26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.8	225.2	0.22	0.2	1.3	0.08	0	142.58	222.38	0	0.001	65.69	1.53
382	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	149.3	0.06	0.01	1.6	0.04	0.4	102.6	178.4	1	0.013	24.8	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18.81</b>	<b>21.03</b>	<b>83.8</b>	<b>585.1</b>	<b>0.37</b>	<b>0.3</b>	<b>13.92</b>	<b>0.166</b>	<b>1.4</b>	<b>445.18</b>	<b>537.78</b>	<b>1.808</b>	<b>0.057</b>	<b>106.49</b>	<b>5.43</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24.43%</b>	<b>26.62%</b>	<b>25.01%</b>	<b>24.90%</b>	<b>30.83%</b>	<b>21.43%</b>	<b>23.20%</b>	<b>23.71%</b>	<b>14.00%</b>	<b>40.47%</b>	<b>48.89%</b>	<b>18.08%</b>	<b>57.00%</b>	<b>42.60%</b>	<b>45.25%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 47	Салат из квашеной капусты	60	1.03	3	5.08	51.42	0.01	0.02	11.89	0.01		31.34	20.37		0	9.61	0.4
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.9	1.31	5.6	37.79	0.06	0.07	15.5	0.071	0.3	28.2	18.9	0.2	0.001	10.5	0.6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.4	4.22	13.22	118.6	0.18	0.06	4.66	0.18		34.14	70.48			28.46	1.64
260	Гуляш из куриного филе	90	11.295	11.691	3.609	164.25	0.063	0.099	4.563	1.341	2.025	27.468	107.271			21.627	1.89
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.43	36.45	199.5	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.5		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0	5.24	0.87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>774</b>	<b>26.715</b>	<b>21.351</b>	<b>97.619</b>	<b>699.14</b>	<b>0.493</b>	<b>0.319</b>	<b>28.063</b>	<b>1.622</b>	<b>6.735</b>	<b>129.138</b>	<b>328.841</b>	<b>2.208</b>	<b>0.005</b>	<b>83.697</b>	<b>6.86</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34.69%</b>	<b>27.03%</b>	<b>29.14%</b>	<b>29.75%</b>	<b>41.08%</b>	<b>22.79%</b>	<b>46.77%</b>	<b>231.7%</b>	<b>67.35%</b>	<b>11.74%</b>	<b>29.89%</b>	<b>22.08%</b>	<b>5.00%</b>	<b>33.48%</b>	<b>57.17%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Булочка "Веспушка"	100	7.86	5.57	53.71	297.14	0.1	0.04	0	0.1		16.17	0	0	0	11.19	0.9
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.22	0	24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8.08</b>	<b>5.57</b>	<b>78.13</b>	<b>395.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>38.77</b>	<b>7.7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.19</b>	<b>1.56</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10.49%</b>	<b>7.05%</b>	<b>23.32%</b>	<b>16.84%</b>	<b>8.33%</b>	<b>2.86%</b>	<b>0.33%</b>	<b>14.29%</b>	<b>0.00%</b>	<b>3.52%</b>	<b>0.70%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>5.68%</b>	<b>13.00%</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8.50%</b>	<b>6.70%</b>	<b>13.40%</b>	<b>10.80%</b>	<b>6.10%</b>	<b>21.00%</b>	<b>64.80%</b>	<b>10.50%</b>	<b>10.00%</b>	<b>24.90%</b>	<b>18.70%</b>	<b>6.20%</b>	<b>2.70%</b>	<b>16.40%</b>	<b>16.20%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>53.605</b>	<b>47.951</b>	<b>259.549</b>	<b>1679.94</b>	<b>0.963</b>	<b>0.659</b>	<b>42.183</b>	<b>1.888</b>	<b>8.135</b>	<b>613.088</b>	<b>874.321</b>	<b>4.016</b>	<b>0.062</b>	<b>204.377</b>	<b>13.85</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>69.62%</b>	<b>60.70%</b>	<b>77.48%</b>	<b>71.49%</b>	<b>80.25%</b>	<b>47.07%</b>	<b>70.31%</b>	<b>269.71%</b>	<b>81.35%</b>	<b>55.74%</b>	<b>79.48%</b>	<b>40.16%</b>	<b>62.00%</b>	<b>81.75%</b>	<b>115.42%</b>
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																	
Рацион: Школа			Понедельник			вторник			Сезон:			осенне-весенний					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1.12	0	0.52	6.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
451 (ДС)	Котлеты, биточки, шницели (вариант)	90	10.26	10.08	12.15	181.8	0.07	0.12	0.9	0.07		28.8	0	2.565		23.49	0
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	5.37	36.68	209.85	0.03	0.02	0	0.04	0	14.9	79.4	0	0.001	27.9	0.59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90	1.1	0.01	14	0.12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>20.5</b>	<b>18.49</b>	<b>85.59</b>	<b>592.28</b>	<b>0.189</b>	<b>0.31</b>	<b>6.08</b>	<b>0.143</b>	<b>0.79</b>	<b>179</b>	<b>208</b>	<b>3.737</b>	<b>0.015</b>	<b>69.59</b>	<b>1.33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26.62%</b>	<b>40.10%</b>	<b>23.20%</b>	<b>29.90%</b>	<b>26.80%</b>	<b>23.20%</b>	<b>9.40%</b>	<b>16.90%</b>	<b>8.00%</b>	<b>18.60%</b>	<b>37.10%</b>	<b>37.40%</b>	<b>60.00%</b>	<b>29.40%</b>	<b>29.20%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	51.41	0.01	0.02	5.7	0.01	0.1	26.61	25.64	0.43	0.01	12.9	0.84
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2.36	2.6	14.8	92.16	0.1	0.06	5.28	0.16	1.52	22.4	61.78		0.00392	32.08	1.24
47	Рыба, тушеная с овощами	90	8.7	4.73	3.67	91.5			2.05			35.87				0	0.7
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	26.11	0.08	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>19.59</b>	<b>18.08</b>	<b>93.75</b>	<b>615.67</b>	<b>0.37</b>	<b>0.26</b>	<b>39.78</b>	<b>0.25</b>	<b>6.22</b>	<b>168.02</b>	<b>269.12</b>	<b>1.937</b>	<b>0.01692</b>	<b>90.44</b>	<b>5.63</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25.44%</b>	<b>22.89%</b>	<b>27.99%</b>	<b>26.20%</b>	<b>30.83%</b>	<b>18.57%</b>	<b>66.30%</b>	<b>35.71%</b>	<b>62.20%</b>	<b>15.27%</b>	<b>24.47%</b>	<b>19.37%</b>	<b>16.92%</b>	<b>36.18%</b>	<b>46.92%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Булочка сдобная	80	5.95	6.05	38.22	231.11	0.06	0.06	0.02	0.06		19.49	55.89		0	8.27	0.7
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5.8	5	8	100.2	0.04	0.26	0.6	0.04	0.001	240	184	0.4	0.001	28	0.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>280</b>	<b>11.75</b>	<b>11.05</b>	<b>46.22</b>	<b>331.31</b>	<b>0.1</b>	<b>0.32</b>	<b>0.62</b>	<b>0.1</b>	<b>0.001</b>	<b>259.49</b>	<b>239.89</b>	<b>0.4</b>	<b>0.001</b>	<b>36.27</b>	<b>0.9</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>15.26%</b>	<b>13.99%</b>	<b>13.80%</b>	<b>14.10%</b>	<b>8.33%</b>	<b>22.86%</b>	<b>1.03%</b>	<b>14.29%</b>	<b>0.01%</b>	<b>23.59%</b>	<b>21.81%</b>	<b>4.00%</b>	<b>1.00%</b>	<b>14.51%</b>	<b>7.50%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>51.84</b>	<b>47.62</b>	<b>225.56</b>	<b>1539.26</b>	<b>0.659</b>	<b>0.89</b>	<b>46.48</b>	<b>0.493</b>	<b>7.011</b>	<b>606.51</b>	<b>717.01</b>	<b>6.074</b>	<b>0.03292</b>	<b>196.3</b>	<b>7.86</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>67.32%</b>	<b>60.28%</b>	<b>67.33%</b>	<b>65.50%</b>	<b>54.92%</b>	<b>63.57%</b>	<b>77.47%</b>	<b>70.43%</b>	<b>70.11%</b>	<b>55.14%</b>	<b>65.18%</b>	<b>60.74%</b>	<b>32.92%</b>	<b>78.52%</b>	<b>65.50%</b>
ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																	
Район: Школа		Педагог:		срела		Сезон:		осенне-весенний		Возраст:		7-11 лет					
№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0.64	0.1	5.11	23.9	0.03	0.02	2.63	0.02	1.494	14.4	20.39	0.13	0.001	6.6	0.64
338*	Фрукт порционно / Банан 1 шт.	100	1.5	0.5	21	96	0.04		10		0.4	8	28			42	0.5
б.п	Повидло	30	0.15	0	17.85	71.7											
54-11-20	Запеканка из творога	170	29.02	18.24	28.34	394.18	0.07	0.36	0.32	0.07		240.26	328.66		0.03	36.26	1.02
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.933	14	63.2	0.013	0.004	18.8	1.6
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>500</b>	<b>32.68</b>	<b>18.92</b>	<b>80.04</b>	<b>621.18</b>	<b>0.23</b>	<b>0.403</b>	<b>12.05</b>	<b>0.0901</b>	<b>2.472</b>	<b>273.91</b>	<b>420.49</b>	<b>0.151</b>	<b>0.035</b>	<b>66.06</b>	<b>4.13</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>42.44%</b>	<b>23.95%</b>	<b>23.89%</b>	<b>26.43%</b>	<b>19.17%</b>	<b>28.79%</b>	<b>20.08%</b>	<b>12.87%</b>	<b>24.72%</b>	<b>24.90%</b>	<b>38.23%</b>	<b>1.51%</b>	<b>35.00%</b>	<b>26.42%</b>	<b>34.42%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.5	3.02	1.1	33.6	0.09	0.02	4.25	0.09		20.38	13.93		0	8.35	0.38
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.3	2	1.6	25.6	0.06	0.04	12.4	0	1.5	28.2	32.3	0.3	0	18.6	0.5
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1.28	3.84	8.98	75	0.04	0.04	6.1	0.04		22.26	0	0	15.58	0.72	
291	Шлов с птицей	240	22.36	26.14	47.23	513.6	0.82	0.79	4.3	0.46	0	44.29	301.66	0	0	64.39	2.77
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0.16	0.16	27.9	113.6	0.01	0.01	6.6	0.01	0.4	6.88	4.4	0.08	0.01	3.6	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>28.26</b>	<b>32.78</b>	<b>109.23</b>	<b>844.3</b>	<b>1.03</b>	<b>0.93</b>	<b>29.84</b>	<b>0.51</b>	<b>5</b>	<b>119.63</b>	<b>414.56</b>	<b>1.588</b>	<b>0.012</b>	<b>111.57</b>	<b>5.94</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>36.70%</b>	<b>41.49%</b>	<b>32.61%</b>	<b>35.93%</b>	<b>85.83%</b>	<b>66.43%</b>	<b>49.73%</b>	<b>72.9%</b>	<b>50.00%</b>	<b>10.88%</b>	<b>37.69%</b>	<b>15.88%</b>	<b>12.00%</b>	<b>44.63%</b>	<b>49.50%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Булочка творожная	100	13.08	6.06	49.58	306	0.14	0.18	0.18	0.14		75.8	140		0	34.6	1.52
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.5		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.02	0	5.24	0.87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>304</b>	<b>13.34</b>	<b>6.12</b>	<b>64.8</b>	<b>368.5</b>	<b>0.14</b>	<b>0.19</b>	<b>3.08</b>	<b>0.14</b>	<b>0.06</b>	<b>83.85</b>	<b>149.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>39.84</b>	<b>2.39</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>17.32%</b>	<b>7.75%</b>	<b>19.34%</b>	<b>15.68%</b>	<b>11.67%</b>	<b>13.57%</b>	<b>5.13%</b>	<b>20.00%</b>	<b>0.60%</b>	<b>7.62%</b>	<b>13.62%</b>	<b>0.20%</b>	<b>0.00%</b>	<b>15.94%</b>	<b>19.92%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>74.28</b>	<b>57.82</b>	<b>254.07</b>	<b>1833.98</b>	<b>1.4</b>	<b>1.523</b>	<b>44.97</b>	<b>0.7401</b>	<b>7.532</b>	<b>477.39</b>	<b>984.83</b>	<b>1.759</b>	<b>0.047</b>	<b>217.47</b>	<b>12.46</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>96.47%</b>	<b>73.19%</b>	<b>75.84%</b>	<b>78.04%</b>	<b>116.67%</b>	<b>108.79%</b>	<b>74.95%</b>	<b>105.73%</b>	<b>75.32%</b>	<b>43.40%</b>	<b>89.53%</b>	<b>17.59%</b>	<b>47.00%</b>	<b>86.99%</b>	<b>103.83%</b>
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																			
Рацион: Школа		четверг						Сезон:		осенне-весенний									
		Неделя:						1		Возраст:		7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Завтрак мясной</b>																			
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт.	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.04	0.02	5	0.01	0.2	19	11	0.03	0	12	2.3		
260	Гуляш из куриного филе	90	11.295	11.691	3.609	164.25	0.063	0.099	4.563	1.341	2.025	27.468	107.271			21.627	1.89		
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.45	168.6	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86		
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.5		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.017	0	5.24	0.87		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44		
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>584</b>	<b>20.515</b>	<b>16.891</b>	<b>75.259</b>	<b>534.65</b>	<b>0.233</b>	<b>0.169</b>	<b>13.343</b>	<b>1.381</b>	<b>4.235</b>	<b>75.798</b>	<b>200.261</b>	<b>0.835</b>	<b>0.005</b>	<b>47.337</b>	<b>6.36</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26.64%</b>	<b>21.38%</b>	<b>22.47%</b>	<b>22.75%</b>	<b>19.42%</b>	<b>12.07%</b>	<b>22.24%</b>	<b>197.29%</b>	<b>42.35%</b>	<b>6.89%</b>	<b>18.21%</b>	<b>8.35%</b>	<b>5.00%</b>	<b>18.93%</b>	<b>53.00%</b>		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
115	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.01	0	4.2	0.01		24.6	22.2		0	9	0.42		
96	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	2.1	4.9	13.6	107	0.1	0.059	12.8	0.03	0	20.2	56.8	0	0	21.4	0.76		
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	16.7	23.3	4.3	293.4	0.2	0.236	0.5	0.05	0.0675	54.5	200.1	2.57	0.045	27.5	2.17		
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	26.11	0.08	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>27.61</b>	<b>41.24</b>	<b>92.67</b>	<b>852.4</b>	<b>0.57</b>	<b>0.475</b>	<b>44.25</b>	<b>0.17</b>	<b>4.6675</b>	<b>182.44</b>	<b>460.8</b>	<b>4.077</b>	<b>0.048</b>	<b>103.36</b>	<b>6.2</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35.86%</b>	<b>52.20%</b>	<b>27.66%</b>	<b>36.27%</b>	<b>47.50%</b>	<b>33.93%</b>	<b>73.75%</b>	<b>24.29%</b>	<b>46.68%</b>	<b>16.59%</b>	<b>41.89%</b>	<b>40.77%</b>	<b>48.00%</b>	<b>41.34%</b>	<b>51.67%</b>		
<b>Полдник</b>																			
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4.16	8.14	33.8	225.34	0.06	0.05	0	0.06		11.26	0		0	0	0.6		
389	Сок фруктовый**	200	1	0.2	20.2	87	0	0.08	4	0	0	31.1	18	0	0	8	0.72		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>5.16</b>	<b>8.34</b>	<b>54</b>	<b>312.34</b>	<b>0.06</b>	<b>0.13</b>	<b>4</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>42.36</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>1.32</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>6.70%</b>	<b>10.56%</b>	<b>16.12%</b>	<b>13.29%</b>	<b>5.00%</b>	<b>9.29%</b>	<b>6.67%</b>	<b>8.57%</b>	<b>0.00%</b>	<b>3.85%</b>	<b>1.64%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>3.20%</b>	<b>11.00%</b>		
<b>Итого в день</b>		<b>53.285</b>	<b>66.471</b>	<b>221.929</b>	<b>1699.39</b>	<b>0.863</b>	<b>0.774</b>	<b>61.593</b>	<b>1.611</b>	<b>8.9025</b>	<b>300.598</b>	<b>679.061</b>	<b>4.912</b>	<b>0.053</b>	<b>158.697</b>	<b>13.88</b>			
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>69.20%</b>	<b>84.14%</b>	<b>66.25%</b>	<b>72.31%</b>	<b>71.92%</b>	<b>55.29%</b>	<b>102.66%</b>	<b>230.14%</b>	<b>89.03%</b>	<b>27.33%</b>	<b>61.73%</b>	<b>49.12%</b>	<b>53.00%</b>	<b>63.48%</b>	<b>115.67%</b>		
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																			
Рацион: Школа			пятница					Сезон:		осенне-весенний									
			Неделя:					1		Возраст:		7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Завтрак молочный</b>																			
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1.12	0	0.52	6.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.58	33.1	3.52	386.2	0.14	0.68	0.34	0.14		137.44	301.04		0	21.52	3.52		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	42	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2		
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87		
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6		
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>22.18</b>	<b>34.12</b>	<b>43.19</b>	<b>565.83</b>	<b>0.319</b>	<b>0.733</b>	<b>22.44</b>	<b>0.1431</b>	<b>1.205</b>	<b>179.59</b>	<b>396.08</b>	<b>0.085</b>	<b>0.014</b>	<b>57.92</b>	<b>8.37</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>28.81%</b>	<b>43.19%</b>	<b>12.89%</b>	<b>24.08%</b>	<b>26.58%</b>	<b>52.36%</b>	<b>37.40%</b>	<b>20.44%</b>	<b>12.05%</b>	<b>16.33%</b>	<b>36.01%</b>	<b>0.85%</b>	<b>14.00%</b>	<b>23.17%</b>	<b>69.75%</b>		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	50.13	0.01	0.02	5.7	0.01	0.1	26.61	25.64	0.43	0.01	12.9	0.84		
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.1	2.1	15.5	90	0.08	0.04	5.6	0.08		12.64	0		0	19.2	0.72		
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13.7	5.2	9.1	138.42	0.081	0.07	0.22	0.0009	0.0666	12.6	84.6	1.05	0.036	14.6	1.7		
297(ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	3.51	36.63	195.78	0.08	0.06	8.27	0.08		53.87	0		0	58.83	1.19		
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.5		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.017	0	5.24	0.87		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	66.2	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	44.4	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>774</b>	<b>24.68</b>	<b>14.56</b>	<b>105.1</b>	<b>647.43</b>	<b>0.351</b>	<b>0.25</b>	<b>23.13</b>	<b>0.1709</b>	<b>3.3266</b>	<b>131.77</b>	<b>196.22</b>	<b>2.705</b>	<b>0.048</b>	<b>120.17</b>	<b>6.32</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32.05%</b>	<b>18.43%</b>	<b>31.37%</b>	<b>27.55%</b>	<b>29.25%</b>	<b>17.86%</b>	<b>38.55%</b>	<b>24.41%</b>	<b>33.27%</b>	<b>11.98%</b>	<b>17.84%</b>	<b>27.05%</b>	<b>48.00%</b>	<b>48.07%</b>	<b>52.67%</b>		
<b>Полдник</b>																			
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7.86	5.57	53.71	297.14	0.1	0.04	0	0.1		16.17	0	0	0	11.19	0.9		
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0.48	0	0	0	0	0.06		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>7.86</b>	<b>5.57</b>	<b>73.71</b>	<b>373.14</b>	<b>0.1</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>16.65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.19</b>	<b>0.96</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10.21%</b>	<b>7.05%</b>	<b>22.00%</b>	<b>15.88%</b>	<b>8.33%</b>	<b>2.86%</b>	<b>0.00%</b>	<b>14.29%</b>	<b>0.00%</b>	<b>1.51%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>4.48%</b>	<b>8.00%</b>		
<b>Итого в день</b>		<b>54.72</b>	<b>54.25</b>	<b>222</b>	<b>1586.4</b>	<b>0.77</b>	<b>1.023</b>	<b>45.57</b>	<b>0.414</b>	<b>4.5316</b>	<b>328.01</b>	<b>592.3</b>	<b>2.79</b>	<b>0.062</b>	<b>189.28</b>	<b>15.65</b>			
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>			
<b>% от суточной нормы</b>		<b>71.06%</b>	<b>68.67%</b>	<b>66.27%</b>	<b>67.51%</b>	<b>64.17%</b>	<b>73.07%</b>	<b>75.95%</b>	<b>59.14%</b>	<b>45.32%</b>	<b>29.82%</b>	<b>53.85%</b>	<b>27.90%</b>	<b>62.00%</b>	<b>75.71%</b>	<b>130.42%</b>			
<b>Итого средняя за завтрак в неделю</b>		<b>22.937</b>	<b>21.8902</b>	<b>73.5758</b>	<b>579.808</b>	<b>0.2682</b>	<b>0.383</b>	<b>13.5666</b>	<b>0.38464</b>	<b>2.0204</b>	<b>230.696</b>	<b>352.522</b>	<b>1.3232</b>	<b>0.0252</b>	<b>69.4794</b>	<b>5.124</b>			
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>			
<b>% от суточной нормы</b>		<b>29.79%</b>	<b>27.71%</b>	<b>21.96%</b>	<b>24.67%</b>	<b>22.35%</b>	<b>27.36%</b>	<b>22.61%</b>	<b>54.95%</b>	<b>20.20%</b>	<b>20.97%</b>	<b>32.05%</b>	<b>13.23%</b>	<b>25.20%</b>	<b>27.79%</b>	<b>42.70%</b>			
<b>Итого средняя за обед в неделю</b>		<b>25.371</b>	<b>25.6022</b>	<b>99.6738</b>	<b>731.788</b>	<b>0.5628</b>	<b>0.4468</b>	<b>33.0126</b>	<b>0.54458</b>	<b>5.18982</b>	<b>146.2</b>	<b>333.908</b>	<b>2.503</b>	<b>0.025984</b>	<b>101.8474</b>	<b>6.19</b>			
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>			
<b>% от суточной нормы</b>		<b>32.95%</b>	<b>32.41%</b>	<b>29.75%</b>	<b>31.14%</b>	<b>46.90%</b>	<b>31.91%</b>	<b>55.02%</b>	<b>77.80%</b>	<b>51.90%</b>	<b>13.29%</b>	<b>30.36%</b>	<b>25.03%</b>	<b>25.98%</b>	<b>40.74%</b>	<b>51.58%</b>			

Итого средняя за полдник в неделю		9.238	7.33	63.372	356.198	0.1	0.144	1.58	0.1	0.0122	88.224	83.074	0.084	0.0002	21.898	1.426	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы		12.00%	9.28%	18.92%	15.16%	8.33%	10.29%	2.63%	14.29%	0.12%	8.02%	7.55%	0.84%	0.20%	8.76%	11.88%	
Итого в день за 1 -ую неделю		57.546	54.8224	236.6216	1667.794	0.931	0.9738	48.1592	1.02922	7.22242	465.119	769.504	3.9102	0.051384	193.2248	12.74	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы		74.74%	69.40%	70.63%	70.97%	77.58%	69.56%	80.27%	147.03%	72.22%	42.28%	69.95%	39.10%	51.38%	77.29%	106.17%	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)</b>																	
Рацион: Школа		понедельник					Сезон:		осенне-весенний								
		Неделя: 2					Возраст:		7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	60	0.01	0.2	34	23	0.2	0	15	0.3
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.8	0.02	79.8	0.01	0.06	0.14	0.046	0.1	176	100	0.8	0.04	7	0.26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.3	12.5	54.3	345.3	0.1	0.2	3.4	0.037	1.3	147.6	198.6	0	0	57.8	1.3
379	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	24.66	132.48	0.04	0.15	1.3	0.03	0.06	120.4	90	1.1	0.01	14	0.12
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18.31</b>	<b>23.23</b>	<b>100.81</b>	<b>665.78</b>	<b>0.32</b>	<b>0.453</b>	<b>64.94</b>	<b>0.123</b>	<b>2.59</b>	<b>492</b>	<b>474.8</b>	<b>2.113</b>	<b>0.063</b>	<b>112.6</b>	<b>3.58</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>23.78%</b>	<b>29.41%</b>	<b>30.09%</b>	<b>28.33%</b>	<b>26.67%</b>	<b>32.36%</b>	<b>108.2%</b>	<b>17.57%</b>	<b>25.90%</b>	<b>44.73%</b>	<b>43.16%</b>	<b>21.13%</b>	<b>63.00%</b>	<b>45.04%</b>	<b>29.83%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.5	3.02	1.1	33.6	0.09	0.02	4.25	0.09		20.38	13.93		0	8.35	0.38
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0.3	2	1.6	25.6	0.06	0.04	12.4	0	1.5	28.2	32.3	0.3	0	18.6	0.5
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1.77	2.65	12.74	81.89	0.05	0.05	19	0.74	0.1	43.11	48.75	1.3	0.003	22.44	0.8
260	Гуляш из куриного филе	90	11.295	11.691	3.609	164.25	0.063	0.099	4.563	1.341	2.025	27.468	107.271			21.627	1.89
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.45	168.56	0.09	0.03	0	0.033	1.25	13.3	46.21	0.01	0.002	8.47	0.86
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0.48	0	0	0	0	0.06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>23.045</b>	<b>21.501</b>	<b>87.919</b>	<b>632.8</b>	<b>0.363</b>	<b>0.269</b>	<b>36.403</b>	<b>2.114</b>	<b>7.975</b>	<b>130.558</b>	<b>310.731</b>	<b>2.818</b>	<b>0.007</b>	<b>80.537</b>	<b>5.11</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>29.93%</b>	<b>27.22%</b>	<b>26.24%</b>	<b>26.93%</b>	<b>30.25%</b>	<b>19.21%</b>	<b>60.67%</b>	<b>302.0%</b>	<b>79.75%</b>	<b>11.87%</b>	<b>28.25%</b>	<b>28.18%</b>	<b>7.00%</b>	<b>32.21%</b>	<b>42.58%</b>	
<b>Подник</b>																	
ПР	Булочка сдобная	80	5.95	6.05	38.22	231.11	0.06	0.06	0.02	0.06		19.49	55.89		0	8.27	0.7
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
<b>Итого за Подник</b>		<b>280</b>	<b>6.15</b>	<b>6.1</b>	<b>53.23</b>	<b>292.11</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>9.02</b>	<b>0.0601</b>	<b>0.045</b>	<b>24.74</b>	<b>64.13</b>	<b>0.008</b>	<b>0</b>	<b>12.67</b>	<b>1.57</b>
<b>% от суточной нормы</b>		<b>7.99%</b>	<b>7.72%</b>	<b>15.89%</b>	<b>12.43%</b>	<b>5.00%</b>	<b>5.00%</b>	<b>15.03%</b>	<b>8.59%</b>	<b>0.45%</b>	<b>2.25%</b>	<b>5.83%</b>	<b>0.08%</b>	<b>0.00%</b>	<b>5.07%</b>	<b>13.08%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>47.505</b>	<b>50.831</b>	<b>241.959</b>	<b>1590.69</b>	<b>0.743</b>	<b>0.792</b>	<b>110.363</b>	<b>2.2971</b>	<b>10.61</b>	<b>647.298</b>	<b>849.661</b>	<b>4.939</b>	<b>0.07</b>	<b>205.807</b>	<b>10.26</b>	
суточная норма		77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12	
% от суточной нормы		61.69%	64.34%	72.23%	67.69%	61.92%	56.57%	183.94%	328.16%	106.10%	58.85%	77.24%	49.39%	70.00%	82.32%	85.50%	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																	
Рацион: Школа		Педеля: 2						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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338 *	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0.4	0.4	9.8	42	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9.9	10.53	7.02	162	0.05	0	0.09	0.05		9	90.9	0	0	11.7	1.44
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3.5	5	25.2	152.8	0.1	0.1	3.4	0.037	0	127.4	183.5	0	0	55.1	0.3
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>16.97</b>	<b>15.94</b>	<b>68.04</b>	<b>470.83</b>	<b>0.199</b>	<b>0.13</b>	<b>16.37</b>	<b>0.0901</b>	<b>0.775</b>	<b>156.55</b>	<b>321.24</b>	<b>0.08</b>	<b>0.004</b>	<b>75.4</b>	<b>3.23</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22.04%</b>	<b>20.18%</b>	<b>20.31%</b>	<b>20.04%</b>	<b>16.58%</b>	<b>9.29%</b>	<b>27.28%</b>	<b>12.87%</b>	<b>7.75%</b>	<b>14.23%</b>	<b>29.20%</b>	<b>0.80%</b>	<b>4.00%</b>	<b>30.16%</b>	<b>26.92%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Винегрет овощной	60	0.81	3.7	4.61	54.96	0.03	0.04	7.95	0.03		20.13	24.1		0	12.81	0.53
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200//10	6.9	6.95	18.76	165.2	0.18	0.17	4.2	0.82	0.3	34.7	75.88	0.1	0	14.5	0.99
293	Птица, порционная запеченная	90	19	10.87	0.17	174.53	0.09	0.17	0.02	0	0	19.5	1.6	0	0	17.08	1.86
139	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.76	0.64	0.13	0.16	0.025	0.01	73.05	54	3.5	0.017	27.75	1.09
349	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	0.22		24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>33.86</b>	<b>27</b>	<b>82.26</b>	<b>707.51</b>	<b>1.04</b>	<b>0.56</b>	<b>12.97</b>	<b>0.875</b>	<b>3.41</b>	<b>187.98</b>	<b>239.48</b>	<b>4.808</b>	<b>0.019</b>	<b>84.54</b>	<b>6.13</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43.97%</b>	<b>33.90%</b>	<b>25.20%</b>	<b>30.50%</b>	<b>87.60%</b>	<b>39.50%</b>	<b>22.70%</b>	<b>226.4%</b>	<b>36.10%</b>	<b>17.40%</b>	<b>22.70%</b>	<b>48.20%</b>	<b>60.00%</b>	<b>34.90%</b>	<b>52.50%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7.86	5.57	53.71	297.14	0.1	0.04	0	0.1		16.17	0	0	0	11.19	0.9
349	Компот из смеси сухофруктов C-витаминизированный	200	0.22	0	24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8.08</b>	<b>5.57</b>	<b>78.13</b>	<b>395.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.04</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>38.77</b>	<b>7.7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.19</b>	<b>1.56</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10.49%</b>	<b>7.05%</b>	<b>23.32%</b>	<b>16.84%</b>	<b>8.33%</b>	<b>2.86%</b>	<b>0.33%</b>	<b>14.29%</b>	<b>0.00%</b>	<b>3.52%</b>	<b>0.70%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>5.68%</b>	<b>13.00%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>58.91</b>	<b>48.51</b>	<b>228.43</b>	<b>1574.04</b>	<b>1.339</b>	<b>0.73</b>	<b>29.54</b>	<b>1.0651</b>	<b>4.185</b>	<b>383.3</b>	<b>568.42</b>	<b>4.888</b>	<b>0.023</b>	<b>174.13</b>	<b>10.92</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>76.51%</b>	<b>61.41%</b>	<b>68.19%</b>	<b>66.98%</b>	<b>111.58%</b>	<b>52.14%</b>	<b>49.23%</b>	<b>152.16%</b>	<b>41.85%</b>	<b>34.85%</b>	<b>51.67%</b>	<b>48.88%</b>	<b>23.00%</b>	<b>69.65%</b>	<b>91.00%</b>
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа		Неделя: 2					среда					Сезон: осенне-весенний						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
рци.			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
б.п	Повидло	30	0.15	0	17.85	71.7												
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15.23	17.5	36.7	355.9	0.09	0.3	0.48	0.22	1.8	143.7	290.6	2.2	0.008	48.51	1.31	
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87	
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>440</b>	<b>18.25</b>	<b>18.08</b>	<b>83.29</b>	<b>559</b>	<b>0.22</b>	<b>0.323</b>	<b>9.58</b>	<b>0.2201</b>	<b>2.775</b>	<b>162.95</b>	<b>362.04</b>	<b>2.221</b>	<b>0.021</b>	<b>71.71</b>	<b>3.78</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23.70%</b>	<b>22.89%</b>	<b>24.86%</b>	<b>23.79%</b>	<b>18.33%</b>	<b>23.07%</b>	<b>15.97%</b>	<b>31.4%</b>	<b>27.75%</b>	<b>14.81%</b>	<b>32.91%</b>	<b>22.21%</b>	<b>21.00%</b>	<b>28.68%</b>	<b>31.50%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*336	Морковь припущенная	60	0.76	1.73	4.26	34.17	0.03	0	2.41	0.03		18.49	31.36		0	20.5	0.04	
71	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	0.01	0.02	2.3	0.01		12.29	0		0	7.02	0.32	
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2.1	2.1	15.5	90	0.08	0.04	5.6	0.08		12.64	0		0	19.2	0.72	
259	Жаркое по- домашнему	240	22.22	24.82	22.73	404.57	0.17	0.24	9.26	0.17		41.83	282.17		0	58.25	5.3	
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.5		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.017	0	5.24	0.87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>774</b>	<b>29.34</b>	<b>30.32</b>	<b>85.67</b>	<b>733.57</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>20.5</b>	<b>0.26</b>	<b>3.16</b>	<b>92.81</b>	<b>368.15</b>	<b>1.225</b>	<b>0.002</b>	<b>99.11</b>	<b>8.21</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38.10%</b>	<b>38.38%</b>	<b>25.57%</b>	<b>31.22%</b>	<b>30.00%</b>	<b>25.71%</b>	<b>34.17%</b>	<b>37.14%</b>	<b>31.60%</b>	<b>8.44%</b>	<b>33.47%</b>	<b>12.25%</b>	<b>2.00%</b>	<b>39.64%</b>	<b>68.42%</b>	
<b>Полдник</b>																		
ПР	Булочка творожная	100	13.08	6.06	49.58	306	0.14	0.18	0.18	0.14		75.8	140		0	34.6	1.52	
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.22	0	24.42	98.56			0.2			22.6	7.7	0	0	3	0.66	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>13.3</b>	<b>6.06</b>	<b>74</b>	<b>404.56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0.38</b>	<b>0.14</b>	<b>0</b>	<b>98.4</b>	<b>147.7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>37.6</b>	<b>2.18</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>17.27%</b>	<b>7.67%</b>	<b>22.09%</b>	<b>17.22%</b>	<b>11.67%</b>	<b>12.86%</b>	<b>0.63%</b>	<b>20.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>8.95%</b>	<b>13.43%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>15.04%</b>	<b>18.17%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>60.89</b>	<b>54.46</b>	<b>242.96</b>	<b>1697.13</b>	<b>0.72</b>	<b>0.863</b>	<b>30.46</b>	<b>0.6201</b>	<b>5.935</b>	<b>354.16</b>	<b>877.89</b>	<b>3.446</b>	<b>0.023</b>	<b>208.42</b>	<b>14.17</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>79.08%</b>	<b>68.94%</b>	<b>72.53%</b>	<b>72.22%</b>	<b>60.00%</b>	<b>61.64%</b>	<b>50.77%</b>	<b>88.59%</b>	<b>59.35%</b>	<b>32.20%</b>	<b>79.81%</b>	<b>34.46%</b>	<b>23.00%</b>	<b>83.37%</b>	<b>118.08%</b>	
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогатенные)																		
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																		

**Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)**

ацион: Пско.га		Неделя:					четверг					Сезон:		осенне-весенний				
		2										7-11 лет						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
ред.			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	35.7	0.01	0	2.1	0.01		12.3	11.1		0	4.5	0.21	
1	Холодная закуска: Овощи порционно Огурец	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18	
79	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	11.7	14.1	14.9	233.4	0.16	0.13	0.31	0.009	0.01	12.65	138.55	1.99	0.03	20.29	1.73	
33	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.45	161.9	0.09	0.03	0	0.03	1.25	13.28	46.21	0.78	0.002	8.47	0.86	
38	Фрукт порционно : Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	0.02	10	0	0.2	16	11	0	0	9	2.2	
31	Кофейный напиток с сахаром	200			19.96	75					0	0.4		0			0.06	
P	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	89	0.04	0.01	0.88	0	0.7	8	26	0.008	0.003	0	0.44	
<b>того за Завтрак мясной</b>		<b>630</b>	<b>20.99</b>	<b>19.38</b>	<b>91.92</b>	<b>609.93</b>	<b>0.339</b>	<b>0.2</b>	<b>14.19</b>	<b>0.042</b>	<b>2.19</b>	<b>57.23</b>	<b>234.36</b>	<b>2.842</b>	<b>0.036</b>	<b>41.96</b>	<b>5.47</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27.26%</b>	<b>24.53%</b>	<b>27.44%</b>	<b>25.95%</b>	<b>28.25%</b>	<b>14.29%</b>	<b>23.65%</b>	<b>6.00%</b>	<b>21.90%</b>	<b>5.20%</b>	<b>21.31%</b>	<b>28.42%</b>	<b>36.00%</b>	<b>16.78%</b>	<b>45.58%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
2	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0.86	3.05	5.13	50.13	0.01	0.02	5.7	0.01	0.1	26.61	25.64	0.43	0.01	12.9	0.84	
24	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	4.5	6.8	76	0.04	0.04	9.6	0.04		25.44	0		0	15.28	0.56	
32	Рыба, запеченная под соусом	90	19.99	10.49	2.69	185.1	0.2	0.17	0.9	0.03	0.1125	37.5	11.3	0.2	0.01	20.72	0.71	
12	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.29	7.06	22.21	165.54	0.16	0.13	26.11	0.08	1.5	42.54	97.8	0.299	0.001	33.06	1.19	
76	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87	
P	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78	
P	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22	
<b>того за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>29.9</b>	<b>25.79</b>	<b>75.36</b>	<b>654.27</b>	<b>0.51</b>	<b>0.42</b>	<b>51.75</b>	<b>0.1601</b>	<b>4.8575</b>	<b>155.34</b>	<b>219.18</b>	<b>2.145</b>	<b>0.023</b>	<b>95.76</b>	<b>5.17</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38.83%</b>	<b>32.65%</b>	<b>22.50%</b>	<b>27.84%</b>	<b>42.50%</b>	<b>30.00%</b>	<b>86.25%</b>	<b>22.87%</b>	<b>48.58%</b>	<b>14.12%</b>	<b>19.93%</b>	<b>21.45%</b>	<b>23.00%</b>	<b>38.30%</b>	<b>43.08%</b>	
<b>Полдник</b>																		
P	Булочка "Декор Сложный"	65	4.16	8.14	33.8	225.34	0.06	0.05	0	0.06		11.26	0		0	0	0.6	
18	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0.48	0	0	0	0	0.06	
<b>того за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>4.16</b>	<b>8.14</b>	<b>53.8</b>	<b>301.34</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0.06</b>	<b>0</b>	<b>11.74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.66</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>5.40%</b>	<b>10.30%</b>	<b>16.06%</b>	<b>12.82%</b>	<b>5.00%</b>	<b>3.57%</b>	<b>0.00%</b>	<b>8.57%</b>	<b>0.00%</b>	<b>1.07%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>0.00%</b>	<b>5.50%</b>	
<b>того в день</b>		<b>55.05</b>	<b>53.31</b>	<b>221.08</b>	<b>1565.54</b>	<b>0.909</b>	<b>0.67</b>	<b>65.94</b>	<b>0.2621</b>	<b>7.0475</b>	<b>224.31</b>	<b>453.54</b>	<b>4.987</b>	<b>0.059</b>	<b>137.72</b>	<b>11.3</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>		<b>71.49%</b>	<b>67.48%</b>	<b>65.99%</b>	<b>66.62%</b>	<b>75.75%</b>	<b>47.86%</b>	<b>109.90%</b>	<b>37.44%</b>	<b>70.48%</b>	<b>20.39%</b>	<b>41.23%</b>	<b>49.87%</b>	<b>59.00%</b>	<b>55.09%</b>	<b>94.17%</b>		
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																	
Рацион: Школа			пятница					Сезон:		осенне-весенний							
			Неделя: 2					Возраст:		7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1.12	0	0.52	6.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0.33	0.04	1.13	6.23	0.009	0.01	3	0.003	0.03	6.9	12.6	0.064	0.001	4.2	0.18
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4.64	6.8	0.02	79.8	0.01	0.06	0.14	0.046	0.1	176	100	0.8	0.04	7	0.26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18.58	33.1	3.52	386.2	0.14	0.68	0.34	0.14		137.44	301.04		0	21.52	3.52
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0.9	0.2	8.1	35.8	0.04	0.03	60	0.01	0.2	34	23	0.2	0	15	0.3
376	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61	0	0.01	9	0.0001	0.045	5.25	8.24	0.008	0	4.4	0.87
ПР	Батон пшеничный	40	2.67	0.53	13.73	70.4	0.13	0.013	0.1	0	0.93	14	63.2	0.013	0.013	18.8	1.6
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>600</b>	<b>27.32</b>	<b>40.72</b>	<b>41.51</b>	<b>639.43</b>	<b>0.329</b>	<b>0.803</b>	<b>72.58</b>	<b>0.1991</b>	<b>1.305</b>	<b>373.59</b>	<b>508.08</b>	<b>1.085</b>	<b>0.054</b>	<b>70.92</b>	<b>6.73</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35.48%</b>	<b>51.54%</b>	<b>12.39%</b>	<b>27.21%</b>	<b>27.42%</b>	<b>57.36%</b>	<b>121.0%</b>	<b>28.44%</b>	<b>13.05%</b>	<b>33.96%</b>	<b>46.19%</b>	<b>10.85%</b>	<b>54.00%</b>	<b>28.37%</b>	<b>56.08%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
115	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0.01	0	4.2	0.01		24.6	22.2		0	9	0.42
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2.16	2.8	13.96	94.6	0.08	0.04	6.6	0.08	0	23.36	54.06	0	0	21.82	0.9
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13.7	5.2	9.1	138.42	0.081	0.07	0.22	0.0009	0.0666	12.6	84.6	1.05	0.036	14.6	1.7
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6.57	4.19	32.32	193.27	0.06	0.03	0	0.03	2.55	18.12	157.03	0.89	0.0014	104.45	3.55
389	Сок фруктовый**	200	1	0.2	20.2	87	0	0.08	4	0	0	31.1	18	0	0	8	0.72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.68	69.6	0.08	0.04	0	0	2.4	14	63.2	1.2	0.001	9.4	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	9.84	46.9	0.02	0.01	0.44	0	0.7	4	13	0.008	0.001	0	0.22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>28.73</b>	<b>18.37</b>	<b>103.72</b>	<b>701.19</b>	<b>0.331</b>	<b>0.27</b>	<b>15.46</b>	<b>0.1209</b>	<b>5.7166</b>	<b>127.78</b>	<b>412.09</b>	<b>3.148</b>	<b>0.0394</b>	<b>167.27</b>	<b>8.29</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37.31%</b>	<b>23.25%</b>	<b>30.96%</b>	<b>29.84%</b>	<b>27.58%</b>	<b>19.29%</b>	<b>25.77%</b>	<b>17.27%</b>	<b>57.17%</b>	<b>11.62%</b>	<b>37.46%</b>	<b>31.48%</b>	<b>39.40%</b>	<b>66.91%</b>	<b>69.08%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Булочка сдобная	80	5.95	6.05	38.22	231.11	0.06	0.06	0.02	0.06		19.49	55.89		0	8.27	0.7
377	Чай с лимоном	200/4	0.26	0.06	15.22	62.5		0.01	2.9	0	0.06	8.05	9.78	0.017	0	5.24	0.87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>284</b>	<b>6.21</b>	<b>6.11</b>	<b>53.44</b>	<b>293.61</b>	<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>2.92</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>27.54</b>	<b>65.67</b>	<b>0.017</b>	<b>0</b>	<b>13.51</b>	<b>1.57</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8.06%</b>	<b>7.73%</b>	<b>15.95%</b>	<b>12.49%</b>	<b>5.00%</b>	<b>5.00%</b>	<b>4.87%</b>	<b>8.57%</b>	<b>0.60%</b>	<b>2.50%</b>	<b>5.97%</b>	<b>0.17%</b>	<b>0.00%</b>	<b>5.40%</b>	<b>13.08%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>62.26</b>	<b>65.2</b>	<b>198.67</b>	<b>1634.23</b>	<b>0.72</b>	<b>1.143</b>	<b>90.96</b>	<b>0.38</b>	<b>7.0816</b>	<b>528.91</b>	<b>985.84</b>	<b>4.25</b>	<b>0.0934</b>	<b>251.7</b>	<b>16.59</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>80.86%</b>	<b>82.53%</b>	<b>59.30%</b>	<b>69.54%</b>	<b>60.00%</b>	<b>81.64%</b>	<b>151.60%</b>	<b>54.29%</b>	<b>70.82%</b>	<b>48.08%</b>	<b>89.62%</b>	<b>42.50%</b>	<b>93.40%</b>	<b>100.68%</b>	<b>138.25%</b>
<b>Итого средняя за завтрак в неделю</b>		<b>20.37</b>	<b>23.47</b>	<b>77.11</b>	<b>588.99</b>	<b>0.28</b>	<b>0.38</b>	<b>35.53</b>	<b>0.13</b>	<b>1.93</b>	<b>248.46</b>	<b>380.10</b>	<b>1.67</b>	<b>0.04</b>	<b>74.52</b>	<b>4.56</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26.45%</b>	<b>29.71%</b>	<b>23.02%</b>	<b>25.06%</b>	<b>23.45%</b>	<b>27.27%</b>	<b>59.22%</b>	<b>19.27%</b>	<b>19.27%</b>	<b>22.59%</b>	<b>34.55%</b>	<b>16.68%</b>	<b>35.60%</b>	<b>29.81%</b>	<b>37.98%</b>
<b>Итого средняя за обед в неделю</b>		<b>28.69</b>	<b>29.07</b>	<b>74.54</b>	<b>673.52</b>	<b>0.52</b>	<b>0.48</b>	<b>38.84</b>	<b>0.72</b>	<b>4.14</b>	<b>188.06</b>	<b>329.12</b>	<b>2.42</b>	<b>0.02</b>	<b>86.17</b>	<b>6.27</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>1.4</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0.1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37.26%</b>	<b>36.79%</b>	<b>22.25%</b>	<b>28.66%</b>	<b>43.37%</b>	<b>34.46%</b>	<b>64.73%</b>	<b>103.09%</b>	<b>41.42%</b>	<b>17.10%</b>	<b>29.92%</b>	<b>24.16%</b>	<b>21.00%</b>	<b>34.47%</b>	<b>52.25%</b>



<b>того средняя за полдня в неделю</b>	<b>7.58</b>	<b>6.40</b>	<b>62.52</b>	<b>337.46</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>2.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>	<b>40.24</b>	<b>57.04</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>15.59</b>	<b>1.51</b>
<b>точная норма</b>	77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
<b>% от суточной нормы</b>	<b>9.84%</b>	<b>8.10%</b>	<b>18.66%</b>	<b>14.36%</b>	<b>7.00%</b>	<b>5.86%</b>	<b>4.17%</b>	<b>12.00%</b>	<b>0.21%</b>	<b>3.66%</b>	<b>5.19%</b>	<b>0.05%</b>	<b>0.00%</b>	<b>6.24%</b>	<b>12.57%</b>
<b>того в день за 2 -ую неделю</b>	<b>56.64</b>	<b>58.93</b>	<b>214.18</b>	<b>1599.97</b>	<b>0.89</b>	<b>0.95</b>	<b>76.88</b>	<b>0.94</b>	<b>6.09</b>	<b>476.76</b>	<b>766.27</b>	<b>4.09</b>	<b>0.06</b>	<b>176.29</b>	<b>12.34</b>
<b>точная норма</b>	77	79	335	2350	1.2	1.4	60	0.7	10	1100	1100	10	0.1	250	12
<b>% от суточной нормы</b>	<b>73.56%</b>	<b>74.60%</b>	<b>63.93%</b>	<b>68.08%</b>	<b>73.82%</b>	<b>67.59%</b>	<b>128.13%</b>	<b>134.36%</b>	<b>60.90%</b>	<b>43.34%</b>	<b>69.66%</b>	<b>40.89%</b>	<b>56.60%</b>	<b>70.51%</b>	<b>102.80%</b>