



Согласовано:  
Директор  
МБОУ «Репенская Средняя  
Общеобразовательная Школа»

Острякова Е.Г.



Утверждаю:  
Генеральный директор  
СПСК "БизнесЦентр"

Н.И.Фомина

**Перспективное меню на 2023 год  
(весенне-летний период)  
возрастная категория: для обучающихся с 7 до 11 лет**

**оказание услуг питания (предоставление горячих завтраков и обедов) в детских  
оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей Алексеевского района  
Белгородской области**

Согласовано:  
*Ирина Николаевна Чижикова*  
Начальник лагеря

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Неделя: 1

№ 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		4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак</b>																		
PR	Сгущенное молоко	20	7,46	1,00	0	7,6	34,40	0,01	0,05	0,1	0,01	0,027	40,9	29,2	0,13	0,001	4,5	0,03
401	Оладьи "Домашние"	150	14,90	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,010	0,01	17,60	10,00	0,08	0,000	0,70	0,03
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Кондитерское изделие	50	21,00	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>62,27</b>	<b>20,34</b>	<b>21,86</b>	<b>109,95</b>	<b>717,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>3,19</b>	<b>0,13</b>	<b>1,90</b>	<b>152,03</b>	<b>201,83</b>	<b>1,53</b>	<b>0,01</b>	<b>37,07</b>	<b>1,53</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>26,12%</b>	<b>15,23%</b>	<b>18,00%</b>	<b>18,23%</b>	<b>20,57%</b>	<b>16,88%</b>	<b>5,00%</b>	<b>26,44%</b>	<b>41,30%</b>	<b>9,3%</b>	<b>34,32%</b>	<b>25,33%</b>	<b>26,64%</b>	<b>58,62%</b>	<b>37,1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,41	0,90	1,31	0,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	11,01	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,000	0,26	54,13	183,20	1,16	0,010	49,63	1,03
268	Палочки детские "Детские" запеченые	90	38,54	15,14	12,2	6,0	194,57	0,08	0,23	0,84	0,2	0,023	82,96	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,93	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	4,80	0,20	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
PR	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80
PR	Фрукты	120	41,69	0,40	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10,00	0,04	0,2	16,00	2,00	0,030	0,00	9,00	2,20
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>950</b>	<b>111,73</b>	<b>33,00</b>	<b>22,63</b>	<b>123,40</b>	<b>849,39</b>	<b>0,66</b>	<b>0,50</b>	<b>61,45</b>	<b>0,35</b>	<b>5,28</b>	<b>237,32</b>	<b>554,18</b>	<b>6,39</b>	<b>0,05</b>	<b>127,64</b>	<b>8,49</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>27,52%</b>	<b>29,70%</b>	<b>25,50%</b>	<b>27,05%</b>	<b>64,57%</b>	<b>51,08%</b>	<b>59,28%</b>	<b>60,76%</b>	<b>40,89%</b>	<b>11,2%</b>	<b>35,03%</b>	<b>18,39%</b>	<b>23,92%</b>	<b>36,65%</b>	<b>33,2%</b>
<b>Полдник</b>																		

<b>Итого за Полдник</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>12,44</b> %	<b>10,38</b> %	<b>12,14</b> %	<b>11,65%</b>	<b>7,14%</b>	<b>19,38</b> %	<b>13,71</b> %	<b>14,46</b> %	<b>15,38</b> %	<b>1,99%</b>	<b>10,17</b> %	<b>11,70</b> %	<b>10,00</b> %	<b>7,27%</b>	<b>8,2%</b>	
<b>Итого в день</b>	<b>174,00</b>	<b>59,48</b>	<b>50,9</b>	<b>213,1</b>	<b>1548,4</b>	<b>1,29</b>	<b>1,40</b>	<b>55</b>	<b>0,91</b>	<b>12</b>	<b>270,0</b>	<b>954,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,061</b>	<b>307,61</b>	<b>14,12</b>		
<b>суточная норма</b>		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
<b>% от суточной нормы</b>		<b>66,09</b> %	<b>55,3%</b>	<b>55,6%</b>	<b>56,9%</b>	<b>92,3%</b>	<b>87,3%</b>	<b>78,0%</b>	<b>102%</b>	<b>97,6%</b>	<b>22,5%</b>	<b>79,5%</b>	<b>55,4%</b>	<b>61%</b>	<b>102,5</b> %	<b>78%</b>		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 1

№ 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
<b>ПР</b>	Сгущенное молоко	20	7,46	1,00	0	7,6	34,40	0,01	0,05	0,1	0,01	0,027	40,9	29,2	0,13	0,001	4,5	0,03
<b>222</b>	Пудинг творожный	160	43,15	14,04	13,54	29,65	296,60	0,3	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,1	0,020	88,4	2,38
<b>377</b>	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
	Кондитерское изделие	50	17,26	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>71,83</b>	<b>14,40</b>	<b>13,6</b>	<b>59,2</b>	<b>416,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>6,28</b>	<b>0,28</b>	<b>1,43</b>	<b>214,88</b>	<b>402,85</b>	<b>1,227</b>	<b>0,021</b>	<b>94,5</b>	<b>3,37</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>16,00</b> %	<b>14,8%</b>	<b>15,5%</b>	<b>15,3%</b>	<b>18,4%</b>	<b>25,3%</b>	<b>9,0%</b>	<b>31,1%</b>	<b>11,9%</b>	<b>17,9%</b>	<b>33,6%</b>	<b>8,8%</b>	<b>21,0%</b>	<b>31,5%</b>	<b>18,7%</b>	
<b>*Итого за Завтрак (осенний период)</b>																		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
<b>24</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	14,19	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
<b>88</b>	Щи из свежей капусты	250	12,59	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,000	15,35	0,49
<b>291</b>	Плов с птицей	240	40,09	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77
<b>699</b>	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80	
ПР	Фрукты	120	27,87	0,40	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10,00	0,04	0,2	16,00	2,00	0,030	0,00	9,00	2,20	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>920</b>	<b>102,17</b>	<b>28,90</b>	<b>35,55</b>	<b>102,54</b>	<b>845,67</b>	<b>1,06</b>	<b>0,94</b>	<b>46,09</b>	<b>0,55</b>	<b>5,00</b>	<b>162,28</b>	<b>446,61</b>	<b>3,27</b>	<b>0,00</b>	<b>124,89</b>	<b>8,36</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>36,71%</b>	<b>33,2%</b>	<b>24,8%</b>	<b>28,9%</b>	<b>49,4%</b>	<b>35,8%</b>	<b>23,5%</b>	<b>130,1%</b>	<b>48,2%</b>	<b>17,7%</b>	<b>29,5%</b>	<b>23,6%</b>	<b>54,5%</b>	<b>35,8%</b>	<b>29,9%</b>		
<b>Полдник</b>																			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>13,33%</b>	<b>10,5%</b>	<b>13,5%</b>	<b>12,6%</b>	<b>8,6%</b>	<b>20,0%</b>	<b>7,7%</b>	<b>14,4%</b>	<b>15,0%</b>	<b>2,7%</b>	<b>11,0%</b>	<b>11,9%</b>	<b>10,0%</b>	<b>8,5%</b>	<b>7,3%</b>		
<b>Итого в день</b>		<b>174,00</b>	<b>59,44</b>	<b>53,9</b>	<b>205,8</b>	<b>1545,8</b>	<b>1,07</b>	<b>1,30</b>	<b>28</b>	<b>1,58</b>	<b>9</b>	<b>459,3</b>	<b>889,05</b>	<b>6,2</b>	<b>0,085</b>	<b>227,36</b>	<b>10,07</b>		
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>66,04%</b>	<b>58,5%</b>	<b>53,7%</b>	<b>56,8%</b>	<b>76,4%</b>	<b>81,0%</b>	<b>40,2%</b>	<b>176%</b>	<b>75%</b>	<b>38,3%</b>	<b>74,1%</b>	<b>44,2%</b>	<b>85%</b>	<b>75,8%</b>	<b>55,9%</b>		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ рец. по сборнику	каша молочная манная с маслом сливочным	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	
<b>Завтрак</b>																		
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	22,57	4,14	5,94	30,22	190,88	0,17	0,12	4,02	0,044	0,00	152,9	220,2	0	0,0	66,1	0,36
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,010	0,01	17,60	10,00	0,08	0,000	0,70	0,03
ПР	Кондитерское изделие	20	19,93	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
		<b>420</b>	<b>61,41</b>	<b>11,53</b>	<b>17,44</b>	<b>79,07</b>	<b>449,34</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>7,06</b>	<b>12,01</b>	<b>0,46</b>	<b>202,71</b>	<b>289,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>90,78</b>	<b>1,44</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>13,22%</b>	<b>17,9%</b>	<b>26,9%</b>	<b>22,3%</b>	<b>17,1%</b>	<b>14,1%</b>	<b>105,6%</b>	<b>9,5%</b>	<b>16,2%</b>	<b>24,1%</b>	<b>34,0%</b>	<b>8,6%</b>	<b>3,0%</b>	<b>34,0%</b>	<b>16,4%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,41	0,90	1,31	0,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60

204	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	11,82	6,15	6,550	20,840	144,50	0,090	0,080	11,310	0,060	0,880	25,740	60,240	0,250	0,000	18,200	0,930
266	Бифштекс рубленый "Детский"	70	44,72	12,98	18,10	3,33	228,17	0,16	0,18	0,38	0,04	0,0525	42,4	155,7	2,00	0,035	21,4	1,69
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,93	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
699	Напиток апельсиновый	200	9,03	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80
ПР	Фрукты	145	31,33	1,50	0,5	21,0	94,50	0,04	0,05	10,00	0,02	0,4	8,00	28,00	0,150	0,00	42,00	0,00
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>955</b>	<b>112,59</b>	<b>31,77</b>	<b>31,18</b>	<b>122,31</b>	<b>894,53</b>	<b>0,57</b>	<b>0,48</b>	<b>45,19</b>	<b>0,22</b>	<b>6,33</b>	<b>148,57</b>	<b>398,96</b>	<b>5,03</b>	<b>0,04</b>	<b>119,81</b>	<b>6,65</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>33,31%</b>	<b>22,1%</b>	<b>29,4%</b>	<b>27,7%</b>	<b>40,6%</b>	<b>27,7%</b>	<b>66,0%</b>	<b>31,6%</b>	<b>36,5%</b>	<b>16,6%</b>	<b>42,2%</b>	<b>40,8%</b>	<b>46,5%</b>	<b>36,4%</b>	<b>32,4%</b>
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,72%</b>	<b>0,3%</b>	<b>5,4%</b>	<b>3,2%</b>	<b>1,4%</b>	<b>1,9%</b>	<b>36,9%</b>	<b>2,2%</b>	<b>5,5%</b>	<b>1,9%</b>	<b>1,7%</b>	<b>1,1%</b>	<b>1,0%</b>	<b>3,9%</b>	<b>9,0%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>174,00</b>	<b>42,53</b>	<b>37,0</b>	<b>236,1</b>	<b>1447,8</b>	<b>0,83</b>	<b>0,70</b>	<b>145,99</b>	<b>0,39</b>	<b>6,98</b>	<b>511,71</b>	<b>935,2</b>	<b>7,061</b>	<b>0,050</b>	<b>222,89</b>	<b>10,40</b>	
<b>суточная норма</b>				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>47,26%</b>	<b>40,2%</b>	<b>61,7%</b>	<b>53,2%</b>	<b>59,1%</b>	<b>43,7%</b>	<b>208,6%</b>	<b>43%</b>	<b>58,2%</b>	<b>42,6%</b>	<b>77,9%</b>	<b>50,4%</b>	<b>50,5%</b>	<b>74,3%</b>	<b>58%</b>

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 1

№ 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор	40	10,75	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,03	10	0,360	1,88	24,40	30,36	0,280	0,005	10,20	0,40
291	Плов с птицей	240	40,09	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87



1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	40	9,24	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,010	3,00	0,00	0,03	6,9	12,6	0,64	0,001	4,20	0,18
15	Бутерброд с сыром 30/20	50	14,95	6,48	7,64	16,03	158,00	0,00	0,01	0,01	0,010	0,01	17,60	10,00	0,08	0,000	0,70	0,03
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	24,29	9,77	11,39	3,02	153,74	0,07	0,16	0,19	0,02	1,164	78,83	149,10	0,81	0,02	12,93	0,96
ПР	Кондитерское изделие	15	13,10	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>65,54</b>	<b>17,49</b>	<b>22,93</b>	<b>53,00</b>	<b>418,42</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>6,23</b>	<b>11,99</b>	<b>1,65</b>	<b>135,56</b>	<b>230,88</b>	<b>1,75</b>	<b>0,02</b>	<b>41,79</b>	<b>2,22</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,49</b> %	<b>31,86</b> %	<b>5,60%</b>	<b>16,36%</b>	<b>10,66</b> %	<b>24,63</b> %	<b>15,33</b> %	<b>41,67</b> %	<b>29,67</b> %	<b>35,14</b> %	<b>35,92</b> %	<b>19,84</b> %	<b>93,75</b> %	<b>14,98</b> %	<b>17,1%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	14,19	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60	0,50
88	Щи из свежей капусты	250	12,59	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,000	15,35	0,49
295	Котлета "Куриная"	80	32,85	12,19	4,6	18,1	123,04	0,072	0,06	0,19	0	0,06	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	12,76	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0,00	0,05	0,00	17,93	95,26	0,00	0,00	33,47	0,71
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	4,80	0,20	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80
ПР	Фрукты	120	28,92	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>940</b>	<b>108,46</b>	<b>23,77</b>	<b>20,29</b>	<b>124,48</b>	<b>834,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,24</b>	<b>110,09</b>	<b>0,10</b>	<b>4,86</b>	<b>176,94</b>	<b>342,40</b>	<b>4,38</b>	<b>0,04</b>	<b>110,16</b>	<b>4,97</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,29</b> %	<b>19,73</b> %	<b>26,69</b> %	<b>24,39%</b>	<b>17,64</b> %	<b>11,13</b> %	<b>24,40</b> %	<b>11,31</b> %	<b>28,24</b> %	<b>8,59%</b>	<b>24,61</b> %	<b>28,71</b> %	<b>38,45</b> %	<b>26,49</b> %	<b>22,3%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,10</b>	<b>9,1%</b>	<b>18,3%</b>	<b>14,4%</b>	<b>11,3%</b>	<b>10,6%</b>	<b>8,5%</b>	<b>8,3%</b>	<b>12,5%</b>	<b>8,4%</b>	<b>8,8%</b>	<b>15,4%</b>	<b>13,0%</b>	<b>14,2%</b>	<b>13,3%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>174,00</b>	<b>55,39</b>	<b>55,8</b>	<b>193,6</b>	<b>1498,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,74</b>	<b>33,8</b>	<b>0,55</b>	<b>8,45</b>	<b>625,3</b>	<b>831,6</b>	<b>8,95</b>	<b>0,145</b>	<b>167,09</b>	<b>9,48</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,54</b> %	<b>60,7%</b>	<b>50,6%</b>	<b>55,1%</b>	<b>39,6%</b>	<b>46,4%</b>	<b>48,3%</b>	<b>61%</b>	<b>70,4%</b>	<b>52,1%</b>	<b>69,3%</b>	<b>63,9%</b>	<b>145%</b>	<b>55,7%</b>	<b>53%</b>	





<b>Итого за Полдник</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>6,89%</b>	<b>6,5%</b>	<b>15,1%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>2,5%</b>	<b>8,1%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,0%</b>	<b>3,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>0,0%</b>	<b>9,7%</b>	<b>7,2%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>174,00</b>	<b>41,70</b>	<b>40,7</b>	<b>205,9</b>	<b>1356,8</b>	<b>0,73</b>	<b>2,17</b>	<b>64,2</b>	<b>8,11</b>	<b>6,77</b>	<b>394,4</b>	<b>844,8</b>	<b>8,96</b>	<b>0,048</b>	<b>145,03</b>	<b>14,02</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>46,33%</b>	<b>44,2%</b>	<b>53,8%</b>	<b>49,9%</b>	<b>52,4%</b>	<b>135,5%</b>	<b>91,7%</b>	<b>901%</b>	<b>56,4%</b>	<b>32,9%</b>	<b>70,4%</b>	<b>64,0%</b>	<b>48%</b>	<b>48,3%</b>	<b>78%</b>	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

№ 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</b>																		
ПР	Сгущенное молоко	20	7,46	1,00	0	7,6	34,40	0,01	0,05	0,1	0,01	0,027	40,9	29,2	0,13	0,001	4,5	0,03
222	Пудинг творожный	160	43,15	14,04	13,54	29,65	296,60	0,3	0,4	0,9	0,20	1,280	203,3	390,2	1,1	0,020	88,4	2,38
ПР	Йогурт	100	29,02	3,00	2,8	12,0	85,20	0,05	0,10	1,30	0,00	0	67,20	104,50	0,504	0,01	10,45	0,10
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>480</b>	<b>83,59</b>	<b>18,30</b>	<b>16,40</b>	<b>64,47</b>	<b>478,66</b>	<b>0,31</b>	<b>0,54</b>	<b>5,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,37</b>	<b>319,44</b>	<b>533,69</b>	<b>1,79</b>	<b>0,03</b>	<b>108,58</b>	<b>3,38</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>17,56%</b>	<b>14,8%</b>	<b>14,7%</b>	<b>15,1%</b>	<b>18,4%</b>	<b>29,6%</b>	<b>5,7%</b>	<b>23,3%</b>	<b>11,5%</b>	<b>22,7%</b>	<b>37,0%</b>	<b>10,1%</b>	<b>21,0%</b>	<b>33,5%</b>	<b>18,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,41	0,90	1,31	0,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	16,68	2,21	4,31	15,93	111,34	0,060	0,060	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	110	31,62	22,06	18,2	5,9	276,25	0,06	0,06	0,03	53,75	1,68	68,13	166,1	4,33	0,06	25,4	2,03
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,93	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
699	Напиток апельсиновый	200	9,03	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60
ПР	Фрукты	100	17,39	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80

Итого за Обед (полноценный рацион питания)	950	90,41	36,31	28,77	107,05	951,54	0,45	0,32	107,28	54,78	7,01	228,45	405,12	8,79	0,07	106,64	7,36	
% от суточной нормы			23,85%	26,2%	26,8%	26,2%	20,1%	20,5%	72,1%	33,2%	38,5%	15,9%	32,7%	36,2%	30,5%	35,4%	27,1%	
<b>Полдник</b>																		
Итого за Полдник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
% от суточной нормы			13,33%	10,5%	13,5%	12,6%	8,6%	20,0%	7,7%	14,4%	15,0%	2,7%	11,0%	11,9%	10,0%	8,5%	7,3%	
Итого в день		174,00	49,27	47,4	210,5	1466,0	0,66	1,12	59,9	0,64	7,80	496,0	967,7	8,14	0,061	231,86	9,49	
% от суточной нормы			54,74%	51,6%	55,0%	53,9%	47,1%	70,1%	85,5%	71%	65,0%	41,3%	80,6%	58,2%	61%	77,3%	53%	
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			77,98%	63,9%	61,9%	64,7%	109,3%	78,8%	60,5%	194%	65,6%	21,3%	82,1%	35,3%	86%	111,5%	83%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Школа

среда

Неделя: 2

№ 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	40	9,24	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,010	3,00	0,00	0,03	6,9	12,6	0,64	0,001	4,20	0,18
291	Плов с птицей	240	40,09	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,65	0	0	64,39	2,77
377	Чай с лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Кондитерское изделие	20	11,20	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,50	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>67,09</b>	<b>25,62</b>	<b>30,25</b>	<b>94,31</b>	<b>682,76</b>	<b>0,88</b>	<b>0,85</b>	<b>10,91</b>	<b>12,42</b>	<b>1,41</b>	<b>88,76</b>	<b>390,76</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>92,55</b>	<b>4,30</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>27,78%</b>	<b>28,8%</b>	<b>20,0%</b>	<b>23,7%</b>	<b>60,8%</b>	<b>51,6%</b>	<b>15,4%</b>	<b>51,4%</b>	<b>8,5%</b>	<b>5,4%</b>	<b>28,4%</b>	<b>0,7%</b>	<b>2,3%</b>	<b>24,6%</b>	<b>22,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ПР	Холодная закуска: Овощи порционно / помидор	40	10,75	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,03	10	0,360	1,88	24,40	30,36	0,280	0,005	10,20	0,40

102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	11,01	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,000	0,26	54,13	183,20	1,16	0,010	49,63	1,03
268	Крокеты "Детские" запеченные	90	37,53	12,11	9,77	4,81	155,65	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	17,71	7,88	5,03	38,78	231,92	0,070	0,040	0	0,040	3,06	21,74	188,44	1,070	0,000	125,34	4,26
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,50	0,06	0,02	20,73	83,34	0	0	2,5	0	0,2	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15
ПР	Фрукты	120	22,06	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>106,91</b>	<b>30,91</b>	<b>19,69</b>	<b>112,77</b>	<b>850,78</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>81,98</b>	<b>0,60</b>	<b>8,62</b>	<b>229,51</b>	<b>692,12</b>	<b>6,57</b>	<b>0,05</b>	<b>243,48</b>	<b>8,87</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43,31%</b>	<b>28,6%</b>	<b>26,8%</b>	<b>29,5%</b>	<b>42,8%</b>	<b>24,8%</b>	<b>36,9%</b>	<b>141,1%</b>	<b>57,1%</b>	<b>13,0%</b>	<b>42,7%</b>	<b>27,3%</b>	<b>83,5%</b>	<b>77,2%</b>	<b>52,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>6,89%</b>	<b>6,5%</b>	<b>15,1%</b>	<b>11,4%</b>	<b>5,7%</b>	<b>2,5%</b>	<b>8,1%</b>	<b>1,1%</b>	<b>0,0%</b>	<b>3,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>7,4%</b>	<b>0,0%</b>	<b>9,7%</b>	<b>7,2%</b>
<b>суточная норма</b>				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>Итого в день</b>			<b>174,00</b>	<b>49,27</b>	<b>47,4</b>	<b>210,5</b>	<b>1466,0</b>	<b>0,66</b>	<b>1,12</b>	<b>59,9</b>	<b>0,64</b>	<b>7,80</b>	<b>496,0</b>	<b>967,7</b>	<b>8,14</b>	<b>0,061</b>	<b>231,86</b>	<b>9,49</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>77,98%</b>	<b>63,9%</b>	<b>61,9%</b>	<b>64,7%</b>	<b>109,3%</b>	<b>78,8%</b>	<b>60,5%</b>	<b>194%</b>	<b>65,6%</b>	<b>21,3%</b>	<b>82,1%</b>	<b>35,3%</b>	<b>86%</b>	<b>111,5%</b>	<b>83%</b>

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

№ 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	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Овощи порционно / Огурец	60	13,64	0,33	0,04	1,13	6,22	0,009	0,010	3,00	0,00	0,03	6,9	12,6	0,64	0,001	4,20	0,18
591	Гуляш мясной 60/50	110	39,59	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,000	0,00	9,54	63,38	1,12	2,550	11,30	0,75

203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,93	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 лимоном	200	3,96	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87	
ПР	Кондитерское изделие	20	15,10	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	0,21	13,12	62,50	0,03	0,01	0,59	0,00	0,93	5,33	17,33	0,01	0,00	0,00	0,29	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>82,82</b>	<b>15,97</b>	<b>24,54</b>	<b>93,88</b>	<b>591,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>6,71</b>	<b>12,00</b>	<b>2,91</b>	<b>69,94</b>	<b>207,95</b>	<b>2,93</b>	<b>2,56</b>	<b>49,62</b>	<b>3,31</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>22,38%</b>	<b>14,2%</b>	<b>20,2%</b>	<b>18,7%</b>	<b>14,3%</b>	<b>15,8%</b>	<b>10,1%</b>	<b>26,6%</b>	<b>21,2%</b>	<b>7,9%</b>	<b>20,3%</b>	<b>20,4%</b>	<b>28,1%</b>	<b>14,5%</b>	<b>21,8%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	5,41	0,90	1,31	0,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60	
88	Щи из свежей капусты	250	12,59	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,000	15,35	0,49	
232	Рыба, запеченная с овощами	80/25	29,98	21,21	12,67	2,18	207,64	0,21	0,18	2,76	0,033	0,35	90,42	43,85	0,9	0,0	30,41	0,96	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	20,17	3,95	8,47	46,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
699	Лимонный напиток	200	5,08	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60	
ПР	Фрукты	120	15,60	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,05	0,00	0,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,00	11,75	0,80	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>860</b>	<b>91,18</b>	<b>32,80</b>	<b>29,66</b>	<b>101,44</b>	<b>842,77</b>	<b>0,65</b>	<b>0,53</b>	<b>98,53</b>	<b>0,25</b>	<b>5,95</b>	<b>277,46</b>	<b>313,71</b>	<b>4,63</b>	<b>0,05</b>	<b>128,48</b>	<b>6,17</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>31,80%</b>	<b>26,2%</b>	<b>23,3%</b>	<b>25,3%</b>	<b>41,9%</b>	<b>30,0%</b>	<b>58,8%</b>	<b>28,6%</b>	<b>49,6%</b>	<b>18,4%</b>	<b>25,8%</b>	<b>25,8%</b>	<b>64,1%</b>	<b>37,8%</b>	<b>32,7%</b>	
<b>Полдник</b>																			
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>16,00%</b>	<b>17,0%</b>	<b>21,6%</b>	<b>19,5%</b>	<b>15,0%</b>	<b>9,8%</b>	<b>2,5%</b>	<b>16,7%</b>	<b>16,7%</b>	<b>15,0%</b>	<b>26,2%</b>	<b>16,4%</b>	<b>11,0%</b>	<b>16,1%</b>	<b>4,9%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>174,00</b>	<b>59,48</b>	<b>50,9</b>	<b>213,1</b>	<b>1548,4</b>	<b>1,29</b>	<b>1,40</b>	<b>55</b>	<b>0,91</b>	<b>12</b>	<b>270,0</b>	<b>954,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,061</b>	<b>307,61</b>	<b>14,12</b>	
<b>суточная норма</b>				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>70,18%</b>	<b>57,4%</b>	<b>65,1%</b>	<b>63,4%</b>	<b>71,1%</b>	<b>55,6%</b>	<b>71%</b>	<b>72%</b>	<b>87%</b>	<b>41,4%</b>	<b>72,2%</b>	<b>62,6%</b>	<b>103%</b>	<b>68,5%</b>	<b>59%</b>	

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------	-------	----------------------	---------	---------------	---------------------------



Итого за Полдник	1355	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы			0,73%	0,5%	6,5%	3,9%	2,9%	1,9%	18,4%	2,2%	2,2%	2,0%	1,7%	0,3%	2,0%	4,7%	17,1%
Итого в день		174,00	66,78	50,0	191,8	1483,8	0,98	0,69	44,2	0,17	13,58	503,8	959,7	7,01	0,112	273,85	12,49
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			74,20%	54,3%	50,1%	54,6%	69,7%	43,1%	63,2%	19%	113,1%	42,0%	80,0%	50,0%	112%	91,3%	69%