СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновекой области

_____ Д.А. Бородков

«09» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Министр Просвещения и воспитания Ульяновской области

_____ Н.В. Семенова

«_____» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АНО «Агентство здорового и социального питания»

_____ А.П. Волков

«10» 09 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Г.УЛЬЯНОВСК, 2020

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения понедельник **Сезон:** осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезоннос **Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3,50	0,10
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
693,03	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			**15,0**	**17,8**	**76,2**	**510,6**	**0,38**	**0,29**	**17,97**	**0,17**	**1,45**	**364,18**	**498,88**	**1,41**	**0,047**	**116,89**	**6,71**
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,30	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
**20,1 ОП **	*Салат из свеклы с сыром и маслом растительным*	*60*	*2,7*	*4,7*	*4,3*	*69,3*	*0,01*	*0,046*	*5,70*	*0,02*	*0,10*	*97,0*	*65,7*	*0,43*	*0,01*	*13,8*	*0,84*
102,89	Суп картофельный с горохом с мясными изделиями	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
441.01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			***27,8***	***21,1***	***95,2***	***658,0***	***0,4***	***0,4***	***16,2***	***0,3***	***5,0***	***231,2***	***560,9***	***4,7***	***0,1***	***191,8***	***7,9***
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**25,7**	**19,5**	**93,1**	**627,3**	**0,4**	**0,4**	**24,1**	**0,4**	**5,2**	**190,5**	**516,4**	**4,5**	**0,1**	**200,6**	**7,6**
Полдник																	
9,00	Ватрушка "Венгерская" с яблоком	100	4,13	13,15	31,92	254,6	0,06	0,04	0	0,01	0,05	12,19	37,24	0,00	0,010	6,37	0,50
484	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	99,70	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			**9,9**	**18,2**	**40,3**	**354,3**	**0,10**	**0,30**	**0,60**	**0,05**	**0,05**	**260,19**	**221,24**	**0,400**	**0,011**	**34,37**	**0,70**
Итого в день			**52,7**	**57,0**	**211,7**	**1522,9**	**0,88**	**0,95**	**34,81**	**0,49**	**6,47**	**855,60**	**1281,1**	**6,542**	**0,127**	**343,09**	**15,29**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**68,4%**	**72,1%**	**63,2%**	**64,8%**	**73,3%**	**67,6%**	**58,0%**	**71%**	**64,7%**	**77,8%**	**77,6%**	**65,4%**	**127,3%**	**137,2%**	**127%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения вторник **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
306 О П	*Овощи натуральные / Зелёный горошек,кукуруза*	*30*	*1,08*	*0,01*	*0,84*	*23,28*	*0,005*	*0,02*	*3*	*0,004*	*0,03*	*6,37*	*27,70*	*0,064*	*0,001*	*6,21*	*0,17*
441.02	Бифштекс рубленый	80	14,83	20,69	3,81	261,5	0,18	0,21	0,43	0,04	0,060	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			**21,8**	**25,0**	**83,1**	**625,5**	**0,3**	**0,3**	**4,3**	**0,1**	**0,8**	**78,7**	**295,9**	**2,4**	**0,0**	**56,5**	**3,2**
Итого за Завтрак(осенний период)			***22,7***	***25,0***	***83,2***	***644,7***	***0,3***	***0,3***	***4,0***	***0,1***	***0,8***	***78,2***	***311,0***	***2,4***	***0,0***	***58,6***	***3,2***
Обед (полноценный рацион питания)																	
53.15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
514.19	Фрикадельки мясные с бульоном	80//120	16,44	9,5	0,6	159,88	0,056	0,16	0,4	0,02	0,059	18,48	166,08	1,52	0,03	25,76	1,25
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	80	16,16	9,66	1,66	157,78	0,16	0,14	2,10	0,03	0,3	68,89	33,41	0,8	0,0	23,17	0,73
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**39,7**	**28,7**	**67,8**	**678,6**	**0,46**	**0,48**	**49,20**	**0,16**	**82,42**	**189,16**	**363,16**	**3,40**	**0,128**	**103,39**	**5,11**
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Полдник			**5,2**	**11,4**	**65,5**	**368,5**	**0,09**	**0,14**	**5**	**0,01**	**0**	**28,3**	**69,27**	**0,3**	**0,010**	**20,61**	**1,78**
Итого в день			**66,7**	**65,0**	**216,4**	**1672,6**	**0,81**	**0,87**	**59**	**0,25**	**83**	**296,1**	**728,32**	**6,0**	**0,183**	**180,54**	**10,09**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**86,6%**	**82,3%**	**64,6%**	**71,2%**	**67,1%**	**61,9%**	**98,2%**	**36%**	**832%**	**26,9%**	**44,1%**	**60,5%**	**183%**	**72,2%**	**84,1%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения среда **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	13,50	3,30
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223,28	Пудинг творожно-пшенный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
386	Кисломолочный напиток / Снежок	200	6,0	5,6	24,0	164,0	0,11	0,22	2,56	0	0	134,4	209	1,11	0,011	20,9	0,22
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			**22,9**	**20,8**	**92**	**622,5**	**0,48**	**0,69**	**20,99**	**0,32**	**2,45**	**384,98**	**674,44**	**2,33**	**0,045**	**138,57**	**6,96**
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
49 О П	*Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек)*	*60*	*0,94*	*7,22*	*5,27*	*57,42*	*0,03*	*0,03*	*12,40*	*0,00*	*1,50*	*19,17*	*20,31*	*0,30*	*0,00*	*9,98*	*0,34*
514.20	Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291,33	Плов с птицей	230	23,72	30,80	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**29,8**	**35,8**	**100,0**	**816,4**	**1,0**	**1,0**	**37,3**	**1,1**	**3,6**	**151,3**	**429,6**	**1,5**	**0,0**	**117,5**	**5,9**
Итого за Обед (осенний период)			***30,4***	***41,0***	***103,7***	***848,6***	***1,0***	***0,9***	***37,3***	***1,1***	***3,6***	***142,3***	***417,6***	***1,5***	***0,0***	***108,9***	***5,7***
Полдник																	
8,1	Слойка с яблоком	80	3,64	11,31	29,62	227,43	0,06	0,04	0,8	0,01		10,66	32,75	1		5,62	0,45
409,01	Напиток из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	107	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95
Итого за Полдник			**3,8**	**11,5**	**57,5**	**334,0**	**0,07**	**0,05**	**7,4**	**0,02**	**0,4**	**17,5**	**37,2**	**1,1**	**0,010**	**9,2**	**1,40**
Итого в день			**56,5**	**68,1**	**249,1**	**1772,9**	**1,59**	**1,70**	**66**	**1,39**	**6**	**553,8**	**1141,2**	**4,9**	**0,089**	**265,28**	**14,26**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**73,4%**	**86,2%**	**74,4%**	**75,4%**	**132,2%**	**121,4%**	**109,5%**	**199%**	**64,5%**	**50,3%**	**69,2%**	**49,0%**	**89%**	**106,1%**	**119%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения четверг **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	30	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
**340,12 О П **	*Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом*	*20//40*	*3,06*	*3,52*	*8,83*	*77,0*	*0,03*	*0,120*	*2,8*	*2,87*	*0,39*	*33,1*	*49,8*	*0,18*	*0,000*	*16,2*	*0,76*
441.03	Тефтели под овощным соусом (2 вариант)	80/20	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			**21,1**	**18,0**	**87,6**	**574,3**	**0,3**	**0,2**	**11,4**	**0,3**	**3,4**	**60,3**	**243,3**	**3,0**	**0,0**	**41,7**	**4,2**
Итого за Завтрак(осенний период)			***23,8***	***21,4***	***95,1***	***644,6***	***0,3***	***0,3***	***6,9***	***2,9***	***2,4***	***75,1***	***270,3***	***3,0***	***0,0***	***50,2***	***4,7***
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
96,35	Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
441.04	Котлеты "Московские"	80	13,5	10,9	5,3	171,6	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**37,1**	**25,0**	**114**	**801,8**	**0,9**	**0,5**	**12,8**	**0,69**	**3,23**	**238**	**502,4**	**7,132**	**0,083**	**139,9**	**10,40**
Полдник																	
456,08	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,1	0,3	0,6	0,04	0,8	18,6	113,8	1,6	0,00	17,4	0,60
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	74			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			**11,2**	**9,5**	**50,9**	**321,4**	**0,10**	**0,30**	**0,8**	**0,04**	**1,0**	**41,1**	**121,5**	**1,7**	**0,00**	**20,4**	**1,25**
Итого в день			**69,4**	**52,5**	**252,7**	**1697,4**	**1,27**	**0,97**	**25,0**	**1,03**	**7,66**	**339,9**	**867,2**	**11,85**	**0,125**	**201,92**	**15,85**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**90,1%**	**66,4%**	**75,4%**	**72,2%**	**106,0%**	**69,1%**	**41,7%**	**148%**	**77%**	**30,9%**	**52,6%**	**118,5%**	**125%**	**80,8%**	**1,3**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения пятница **Сезон:** осенне- весенний

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком йодированным	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			**29,8**	**26,7**	**60,9**	**592,6**	**0,4**	**0,4**	**2,9**	**0,1**	**4,91**	**353,0**	**569**	**3,40**	**1,086**	**71,3**	**3,05**
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат фруктовый с сахарногй пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	23,3	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
140,10	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне (собственное производство)	200	9,90	8,90	25,20	214,20	0,20	0,05	6,60	0,02	0	39,45	74,65	0,000	0,000	21,82	0,30
441.05	Биточки паровые	80	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
518,02/ 301	**Сложный гарнир**: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушенная с томатом	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40
		50	1,13	2,60	6,67	52,93	0,03	0,03	2,9333	0,01	0,5	12,97	19,93	0,10	0,0017	5,67	0,20
409,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**27,0**	**28,4**	**93,2**	**713,4**	**0,6**	**0,3**	**41,7**	**0,1**	**4,0**	**159,1**	**327,9**	**2,8**	**0,1**	**95,4**	**6,3**
Полдник																	
679,17	Сырники из творога с подливом из сгущенного молока	100//20	18,6	15,4	29,40	323,25	0,07	0,36	0,56	0,06	1,80	241,20	268,93	2,20	0,01	31,44	0,65
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15
Итого за Полдник			**18,7**	**15,4**	**50,1**	**401,4**	**0,07**	**0,36**	**3,06**	**0,06**	**2,000**	**245,20**	**272,23**	**2,28**	**0,01**	**33,14**	**0,80**
Итого в день			**75,4**	**70,5**	**204,3**	**1707,4**	**1,01**	**1,04**	**47,6**	**0,25**	**10,96**	**757,3**	**1168,8**	**8,48**	**1,151**	**199,79**	**10,14**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**97,9%**	**89,2%**	**61,0%**	**72,7%**	**84,1%**	**74,3%**	**79,4%**	**35%**	**109,6%**	**68,8%**	**70,8%**	**84,8%**	**1151%**	**79,9%**	**85%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения понедельник **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	0,05	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	0,300	0,003	22,50	0,45
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,10
345,01	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,60	198,60	0,000	0,00	57,80	1,30
303,16	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,00	0,000	0,7	7,00	31,6	0,01	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			**15,1**	**19,2**	**98,0**	**609,9**	**0,28**	**0,43**	**94,72**	**0,10**	**2,41**	**414,00**	**404,70**	**1,81**	**0,043**	**107,20**	**2,75**
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,29	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
38,26 О П	*Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)*	*60*	*0,6*	*3,7*	*3,8*	*49,8*	*0,01*	*0,04*	*13,6*	*0,1*	*0,5*	*21,8*	*15,6*	*0,30*	*0,002*	*10,1*	*0,70*
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
413.02	Колбасные изделия отварные / Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332.02	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
407,00	Сок натуральный	200	0,50	0,10	33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,00	1,40
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**28,2**	**27,9**	**102,5**	**748,0**	**0,5**	**0,2**	**44,6**	**0,9**	**5,1**	**310,3**	**684,0**	**2,4**	**0,1**	**116,2**	**5,9**
Итого за Обед (осенний период)			***28,2***	***27,9***	***104,1***	***753,8***	***0,4***	***0,2***	***35,8***	***0,9***	***5,1***	***310,0***	***671,0***	***2,4***	***0,1***	***111,4***	***5,7***
Полдник																	
45,00	Слойка с джемом	80	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0	14,3	40,57	0	0	8,51	0,58
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
Итого за Полдник			**4,2**	**11,2**	**66,0**	**365,2**	**0,07**	**0,04**	**3,1**	**0,0**	**0,20**	**18,3**	**43,9**	**0,08**	**0,001**	**10,2**	**0,73**
Итого в день			**47,5**	**58,2**	**266,5**	**1723,0**	**0,83**	**0,66**	**142,5**	**1,01**	**7,74**	**742,6**	**1132,5**	**4,26**	**0,110**	**233,58**	**9,40**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**61,7%**	**73,7%**	**79,5%**	**73,3%**	**69,0%**	**47,3%**	**237,4%**	**144%**	**77,4%**	**67,5%**	**68,64%**	**42,6%**	**110%**	**93,4%**	**78%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения вторник **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
340,00	Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец	20//20	2,60	1,52	0,62	26,54	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60
340 О П	*Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом*	*20//40*	*3,06*	*3,52*	*8,83*	*77,03*	*0,03*	*0,12*	*3*	*2,87*	*0,39*	*33,10*	*49,80*	*0,180*	*0,000*	*16,20*	*0,76*
441.063	Шницель натуральный рубленый	80	14,8	20,69	3,81	261,52	0,18	0,21	0,43	0,040	0,01	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430.06	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			**24,12**	**27,53**	**64,30**	**587,21**	**0,38**	**0,43**	**15,66**	**0,13**	**1,03**	**202,72**	**427,47**	**2,34**	**0,04**	**89,01**	**4,14**
Итого за Завтрак(осенний период)			***24,58***	***29,53***	***72,51***	***637,71***	***0,39***	***0,45***	***16,46***	***2,95***	***1,15***	***222,20***	***445,45***	***2,48***	***0,04***	***100,15***	***4,30***
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200//10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
606,02	Рыба, запеченная под соусом польским	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
66112	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349,09	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**29,1**	**26,1**	**95,5**	**709,5**	**0,47**	**0,43**	**47,5**	**0,22**	**3,88**	**216,6**	**232,0**	**2,5**	**0,042**	**98,0**	**4,76**
Полдник																	
738,36	Пирожки с зеленым луком и яйцом	100	10,3	7,6	30,1	222,5	0,1	0,20	10	0,2	1	54,7	113,9	1	0	19,5	0,60
407	Сок натуральный	200	0,5	0,1	33,1	127	0,02	0,02	2	0	0,1	7	7	0,15	0,02	4	1,40
Итого за Полдник			**10,8**	**7,7**	**63,2**	**349,5**	**0,12**	**0,22**	**12**	**0,2**	**1,1**	**61,7**	**120,9**	**1,2**	**0,02**	**23,5**	**2,00**
Итого в день			**64,0**	**61,4**	**223,0**	**1646,2**	**0,97**	**1,08**	**75,2**	**0,56**	**6,01**	**481,0**	**780,4**	**6,04**	**0,106**	**210,49**	**10,90**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**83,2%**	**77,7%**	**66,6%**	**70,1%**	**80,8%**	**77,1%**	**125,3%**	**80%**	**60,1%**	**43,7%**	**47,3%**	**60,4%**	**106%**	**84,2%**	**91%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения среда **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315,12	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5	Батон пшеничный йодированный	25	1	0,2	6,8	33,1	0,0	0,02	0	0	0,7	7,0	31,6	0,010	0,010	9,4	0,78
Итого за Завтрак			**19,95**	**18,18**	**83,25**	**555,61**	**0,26**	**0,54**	**64,68**	**0,24**	**2,74**	**277,17**	**406,97**	**2,61**	**0,02**	**87,71**	**3,15**
Обед (полноценный рацион питания)																	
1,36	Салат Фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	23,32	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
151,25	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью (собственное производство)	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
288,20	Птица, порционная запеченая	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	222,78	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
375,01	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	58,7		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**43,6**	**19,8**	**92,2**	**697,9**	**1,0**	**0,5**	**30,5**	**0,9**	**4,5**	**152,4**	**302,9**	**4,4**	**0,0**	**113,5**	**10,2**
Полдник																	
432,13	Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	110	12,6	12,3	32,3	282,2	0,2	0,20	0,6	0,04	1,8	25,1	125,1	1,6	0,010	26,4	0,70
420,01	Напиток из свежих фруктов	200	0,1		15,7	59,3	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60
Итого за Полдник			**12,7**	**12,3**	**48**	**342**	**0,22**	**0,21**	**8,60**	**0,06**	**2,00**	**35,90**	**126,80**	**1,71**	**0,011**	**32,20**	**2,30**
Итого в день			**76,2**	**50,2**	**223,4**	**1595,0**	**1,46**	**1,29**	**103,8**	**1,16**	**9,21**	**465,4**	**836,7**	**8,68**	**0,074**	**233,36**	**15,69**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**99,0%**	**63,6%**	**66,7%**	**67,9%**	**121,9%**	**91,9%**	**173,0%**	**166%**	**92,1%**	**42,3%**	**50,7%**	**86,8%**	**74%**	**93,3%**	**131%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения четверг **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
529,00	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
54.47 О П	*Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом*	*30*	*2,20*	*4,30*	*12,30*	*93,63*	*0,010*	*0,01*	*1*	*0,020*	*0,03*	*5,68*	*38,38*	*0,040*	*0,020*	*4,20*	*0,18*
441.13	Тефтели под овощным соусом (1 вариант)	80/10	15,12	20,69	5,27	268,6	0,19	0,22	2,6	0,060	0,04	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11
332,02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			**24,1**	**24,5**	**82,1**	**626,7**	**0,3**	**0,3**	**6,5**	**0,1**	**2,0**	**85,9**	**271,7**	**3,1**	**0,1**	**41,8**	**3,7**
Итого за Завтрак(осенний период)			***26,1***	***28,7***	***93,7***	***716,3***	***0,3***	***0,3***	***4,3***	***0,1***	***2,0***	***84,7***	***297,5***	***3,1***	***0,1***	***41,8***	***3,7***
Обед (полноценный рацион питания)																	
10,37	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,16	0,3	56,3	21,1	0,20	0,01	22,6	0,60
**38,26 О П **	*Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой)*	*60*	*0,6*	*3,7*	*3,8*	*49,8*	*0,01*	*0,04*	*13,60*	*0,10*	*0,5*	*21,8*	*15,6*	*0,30*	*0,00*	*10,1*	*0,70*
99,54	Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
436,81	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
519,01	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**24,9**	**28,5**	**78,4**	**649,8**	**0,6**	**0,5**	**60,9**	**0,4**	**4,8**	**142,1**	**391,4**	**5,3**	**0,0**	**116,7**	**6,4**
Итого за Обед (осенний период)			***24,9***	***29,1***	***80,0***	***661,1***	***0,5***	***0,5***	***60,9***	***0,3***	***5,0***	***107,6***	***385,9***	***5,4***	***0,0***	***104,2***	***6,5***
Полдник																	
456.14	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	247,6	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60
420,05	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	73,7			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65
Итого за Полдник			**11,2**	**9,5**	**50,9**	**321,4**	**0,10**	**0,30**	**0,8**	**0,1**	**2,0**	**41,1**	**121,5**	**1,7**	**0,011**	**20,4**	**1,25**
Итого в день			**60,2**	**62,4**	**211,4**	**1597,9**	**1,00**	**1,08**	**68,2**	**0,58**	**8,84**	**269,2**	**784,6**	**10,17**	**0,146**	**178,88**	**11,35**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**78,2%**	**79,0%**	**63,1%**	**68,0%**	**83,5%**	**77,1%**	**114%**	**82%**	**88%**	**24,5%**	**47,6%**	**101,7%**	**146%**	**71,6%**	**95%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения пятница **Сезон:** осенне-весенний

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,7	60,5	0,16	0,04	0	0,01	1,82	23,0	65,8	0,64	0,01	21,4	0,00
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,01	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88	50	0,4	0	3,50	0,10
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			**26,5**	**23**	**50**	**507,2**	**0,32**	**0,36**	**10,27**	**0,07**	**4,6**	**255,6**	**398,5**	**2,4**	**0,06**	**50,9**	**2,92**
Обед (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,7	0,02	0,1	97	65,7	0,43	0,010	13,8	0,84
20,08 О П	*Винегрет овощной*	*60*	*1,2*	*3,5*	*6,7*	*60,9*	*0,04*	*0,03*	*7,0*	*0,90*	*0,2*	*26,6*	*25,6*	*0,01*	*0,040*	*12,9*	*0,70*
106,00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200//30	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	0,06	8,25	0,030	0,000	49,31	93,3	0,001	0,03	27,28	0,38
441.07	Котлеты рубленые из кур	80	12,2	4,6	8,1	121,0	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,12
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0,00	0,0010	27,89	0,59
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			*34,44*	*28,30*	*116,56*	*829,8*	*0,522*	*0,32*	*40,99*	*1*	*1,5592*	*237,2*	*388,8*	*1,977*	*0,133*	*112,2*	*5,13*
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			**33,3**	**23,8**	**122,1**	**805,0**	**0,5**	**0,28**	**35,7**	**1,0**	**2,1592**	**144,2**	**336,1**	**1,6**	**0,126**	**98,4**	**4,51**
Полдник																	
401.25	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	150/20	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,80	0,08	1,8	276,20	287,80	2,2	0,01	36,1	0,87
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,1	0,02	20,73	78			2,50	0,00	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,7	0,15
Итого за Полдник			**17,9**	**18,0**	**69,4**	**494,0**	**0,1**	**0,4**	**3,3**	**0,08**	**2,00**	**280,2**	**291,1**	**2,3**	**0,011**	**37,8**	**1,02**
Итого в день			**77,6**	**64,8**	**241,9**	**1806,1**	**0,95**	**1,07**	**49,3**	**1,12**	**8,72**	**680,0**	**1025,7**	**6,24**	**0,200**	**187,09**	**8,45**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1650	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**100,7%**	**82,0%**	**72,2%**	**76,9%**	**79,4%**	**76,7%**	**82,2%**	**160%**	**87,2%**	**61,8%**	**62,2%**	**62,4%**	**200%**	**74,8%**	**70%**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)