



% от суточной нормы		66,11%	59,05%	73,44%	67,81%	80,93%	44,56%	9,55%	21,44%	73,42%	56,43%	74,43%	30,76%	63,00%	79,58%	85,57%
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20														

Рацион: Школа		Сезон: осенне-весенний															
		12-18 лет															
Неделя: I		Витаминные вещества (мг)															
№	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
реп.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3															

<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	/ 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)	Огурец свежий	100	11,4	11,2	13,5	202	0,08	0,13	1	0,08		32	0	0	0	26,1	1,19
304	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71
	Рис отварной с маслом сливочным	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
379	Кофейный напиток на молоке	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
0,08	Хлеб пшеничный	560	22,38	20,68	94,28	654,45	0,209	0,32	6,18	0,163	0,79	185,2	223,9	1,172	0,0152	77,8	2,64
<b>Итого за завтрак мясной</b>			24,87%	22,48%	24,62%	24,06%	14,93%	20,00%	8,83%	18,11%	6,58%	15,43%	18,66%	8,37%	15,20%	25,93%	14,67%
% от суточной нормы																	

<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,95	3,07	18,47	115,19	0,12	0,07	6,6	0,2	1,88	27,99	77,21		0,00488	40,09	1,53
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	9,67	5,25	4,08	101,67			2,28			39,86				0	0,78
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	С- 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>		900	22,38	22,51	105,69	716,25	0,43	0,31	50,35	0,316	6,95	203,85	321,14	2,287	0,02488	113,66	6,8
<b>% от суточной нормы</b>			24,87%	24,47%	27,60%	26,33%	30,71%	19,38%	71,93%	35,11%	57,92%	16,99%	26,76%	16,34%	24,88%	37,89%	37,78%

<b>Полдник</b>																	
ПР	Булочка сладкая	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>		280	11,75	11,05	46,22	334,31	0,1	0,32	0,62	0,1	0,001	259,49	239,89	0,4	0,001	36,27	0,9
<b>% от суточной нормы</b>			13,06%	12,01%	12,07%	12,18%	7,14%	20,00%	0,89%	11,11%	0,01%	21,62%	19,99%	2,86%	1,00%	12,09%	5,00%
<b>Итого в день</b>			56,51	54,24	246,19	1702,01	0,739	0,95	57,15	0,579	7,741	648,54	784,93	3,859	0,04108	227,73	10,34
<b>суточная норма</b>			90	92	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	14	0,1	300	18	



№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Цели:						Возраст:						12-18 лет					
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe		
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А	11								12	13
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	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1		
309	Макаронный изделия отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86		
377	чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5	0,01	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>624</b>	<b>22,87</b>	<b>19,09</b>	<b>80,95</b>	<b>586,35</b>	<b>0,258</b>	<b>0,186</b>	<b>13,85</b>	<b>1,536</b>	<b>4,71</b>	<b>81,51</b>	<b>221,42</b>	<b>0,995</b>	<b>0,005</b>	<b>51,43</b>	<b>6,57</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,41%</b>	<b>20,75%</b>	<b>21,14%</b>	<b>21,56%</b>	<b>18,43%</b>	<b>11,63%</b>	<b>19,79%</b>	<b>170,67%</b>	<b>39,25%</b>	<b>6,79%</b>	<b>18,45%</b>	<b>7,11%</b>	<b>5,00%</b>	<b>17,14%</b>	<b>36,50%</b>		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0	7	0,02		41	37	0	0	15	0,7		
96	Рассольник "Ленинградский" с крупной перловой	250	2,6	6,1	17	133,7	0,12	0,074	16	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95		
266	Быфштекс рубленый "Детский"	100	18,5	25,9	4,8	326	0,23	0,263	0,5	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,05	30,6	2,41		
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	С-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>900</b>	<b>31,33</b>	<b>50,01</b>	<b>104,09</b>	<b>992,41</b>	<b>0,66</b>	<b>0,547</b>	<b>55,47</b>	<b>0,206</b>	<b>4,975</b>	<b>218,55</b>	<b>531,7</b>	<b>4,417</b>	<b>0,053</b>	<b>124,37</b>	<b>7,15</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,81%</b>	<b>54,36%</b>	<b>27,18%</b>	<b>36,49%</b>	<b>47,14%</b>	<b>34,19%</b>	<b>79,24%</b>	<b>22,89%</b>	<b>41,46%</b>	<b>18,21%</b>	<b>44,31%</b>	<b>31,55%</b>	<b>53,00%</b>	<b>41,46%</b>	<b>39,72%</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	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>5,73%</b>	<b>9,07%</b>	<b>14,10%</b>	<b>11,48%</b>	<b>4,29%</b>	<b>8,13%</b>	<b>5,71%</b>	<b>6,67%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,53%</b>	<b>1,50%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>2,67%</b>	<b>7,33%</b>		
<b>Итого в день</b>		<b>900</b>	<b>60,4</b>	<b>69</b>	<b>236,2</b>	<b>1801,5</b>	<b>1,14</b>	<b>1,15</b>	<b>80,4</b>	<b>0,46</b>	<b>8,69</b>	<b>516,8</b>	<b>989,6</b>	<b>9,1</b>	<b>0,102</b>	<b>212,85</b>	<b>15</b>		
<b>суточная норма</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>67,10%</b>	<b>75,00%</b>	<b>61,70%</b>	<b>66,20%</b>	<b>81,80%</b>	<b>71,60%</b>	<b>114,80%</b>	<b>51%</b>	<b>72%</b>	<b>43,10%</b>	<b>82,50%</b>	<b>65,00%</b>	<b>102%</b>	<b>71,00%</b>	<b>83,30%</b>		
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20																			
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)</b>																			
<b>Рацион: Школа</b>				пятница						осенне-весенний									
				1						12-18 лет									
<b>Цели:</b>																			
		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
				Б		Ж		У		В1			В2			С			
				А		Б		В		7			8			9			
				10		11		12		13			14			15			
				16		17		18		19			20			21			
				22		23		24		25			26			27			
				28		29		30		31			32			33			
				34		35		36		37			38			39			
				40		41		42		43			44			45			
				46		47		48		49			50			51			
				52		53		54		55			56			57			
				58		59		60		61			62			63			
				64		65		66		67			68			69			
				70		71		72		73			74			75			
				76		77		78		79			80			81			
				82		83		84		85			86			87			
				88		89		90		91			92			93			
				94		95		96		97			98			99			
				100		101		102		103			104			105			
				106		107		108		109			110			111			
				112		113		114		115			116			117			
				118		119		120		121			122			123			
				124		125		126		127			128			129			
				130		131		132		133			134			135			
				136		137		138		139			140			141			
				142		143		144		145			146			147			
				148		149		150		151			152			153			
				154		155		156		157			158			159			
				160		161		162		163			164			165			
				166		167		168		169			170			171			
				172		173		174		175			176			177			
				178		179		180		181			182			183			
				184		185		186		187			188			189			
				190		191		192		193			194			195			
				196		197		198		199			200			201			
				202		203		204		205			206			207			
				208		209		210		211			212			213			
				214		215		216		217			218			219			
				220		221		222		223			224			225			
				226		227		228		229			230			231			
				232		233		234		235			236			237			
				238		239		240		241			242			243			
				244		245		246		247			248			249			
				250		251		252		253			254			255			
				256		257		258		259			260			261			
				262		263		264		265			266			267			
				268		269		270		271			272			273			
				274		275		276		277			278			279			
				280		281		282		283			284			285			
				286		287		288		289			290			291			
				292		293		294		295			296			297			
				298		299		300		301			302			303			
				304		305		306		307			308			309			
				310		311		312		313			314			315			
				316		317		318		319			320			321			
				322		323		324		325			326			327			
				328		329		330		331			332			333			
				334		335		336		337			338			339			
				340		341		342		343			344			345			
				346		347		348		349			350			351			
				352		353		354		355			356			357			
				358		359		360		361			362			363			
				364		365		366		367			368			369			
				370		371		372		373			374			375			
				376		377		378		379			380			381			
				382		383		384		385			386			387			
				388		389		390		391			392			393			
				394		395		396		397			398			399			
				400		401		402		403			404			405			
				406		407		408		409			410			411			
				412		413		414		415			416			417			
				418		419		420		421			422			423			
				424</															

<b>Завтрак молочный</b>																				
19 *	Холодная консервированный	закуска: огурец	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
71	Холодная закуска: Овоши	порционно / 40	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	0,064	4,2	0,18	0,18	
210	Огурец свежий		250	23,23	41,38	4,4	482,75	0,18	0,85	0,18	0,43	171,8	376,3	0	0	0	26,9	4,4	4,4	
338	Омлет натуральный с маслом сливочным		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	0	10	16	11	0	0	0	9	2,2	2,2	
376	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.		200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	0,0001	9	5,25	8,24	0,008	0	0,008	4,4	0,87	0,87	
ПР	Чай с сахаром		40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0	0,1	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	1,6	1,6	
ПР	Батон пшеничный		630	26,83	42,4	44,07	664,78	0,359	0,903	0,1831	22,53	213,95	471,34	0,085	0,014	0,085	63,3	9,25	9,25	
<b>Итого за завтрак молочный</b>			<b>630</b>	<b>29,81%</b>	<b>46,09%</b>	<b>11,51%</b>	<b>24,44%</b>	<b>25,64%</b>	<b>56,44%</b>	<b>20,34%</b>	<b>10,04%</b>	<b>17,83%</b>	<b>39,28%</b>	<b>0,61%</b>	<b>14,00%</b>	<b>0,61%</b>	<b>21,10%</b>	<b>51,39%</b>	<b>51,39%</b>	
<b>% от суточной нормы</b>																				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
52	Салат из свежесы с маслом растительным		100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	0,02	9,5	44,35	42,73	0,72	0,017	0,72	21,5	1,4	1,4	
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)		250	2,63	2,63	19,38	112,5	0,1	0,05	0,1	7	15,8	0	0	0	0	24	0,9	0,9	
295	Колбаса "Куриная" рубленая из шпикля бройлеров		100	15,24	5,8	10,16	153,8	0,09	0,08	0,001	0,24	14,03	93,98	1,17	0,04	1,17	16,24	1,89	1,89	
297 (ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая		180	4,32	4,21	43,96	234,94	0,09	0,07	0,09	9,92	64,64	0	0	0	0	70,6	1,42	1,42	
377	Чай с лимоном		200/4	0,26	0,06	15,22	62,5	0	0,01	0	2,9	8,05	9,78	0,017	0	0,017	5,24	0,87	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	14	63,2	1,2	0,001	1,2	9,4	0,78	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	4	13	0,008	0,001	0	0,22	0,22	0,22	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>904</b>	<b>28,04</b>	<b>18,42</b>	<b>120,79</b>	<b>765,92</b>	<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,211</b>	<b>30</b>	<b>164,87</b>	<b>222,69</b>	<b>3,115</b>	<b>0,059</b>	<b>3,115</b>	<b>146,98</b>	<b>7,48</b>	<b>7,48</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>31,16%</b>	<b>20,02%</b>	<b>31,54%</b>	<b>28,16%</b>	<b>28,57%</b>	<b>18,13%</b>	<b>23,44%</b>	<b>28,37%</b>	<b>13,74%</b>	<b>18,56%</b>	<b>22,25%</b>	<b>59,00%</b>	<b>22,25%</b>	<b>48,99%</b>	<b>41,56%</b>	<b>41,56%</b>	
<b>Полдник</b>																				
ПР	Булочка "Веснушка"		100	7,86	5,57	53,71	297,14	0,1	0,04	0,1	0	16,17	0	0	0	0	11,19	0,9	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	0,06	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>0,1</b>	<b>0</b>	<b>16,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,19</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>8,73%</b>	<b>6,05%</b>	<b>19,25%</b>	<b>13,72%</b>	<b>7,14%</b>	<b>2,50%</b>	<b>11,11%</b>	<b>0,00%</b>	<b>1,39%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,73%</b>	<b>5,33%</b>	<b>5,33%</b>	
<b>Итого в день</b>				<b>62,73</b>	<b>66,39</b>	<b>238,57</b>	<b>1803,84</b>	<b>0,859</b>	<b>1,233</b>	<b>0,4941</b>	<b>4,609</b>	<b>395,47</b>	<b>694,03</b>	<b>3,2</b>	<b>0,073</b>	<b>3,2</b>	<b>221,47</b>	<b>17,69</b>	<b>17,69</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>69,70%</b>	<b>72,16%</b>	<b>62,29%</b>	<b>66,32%</b>	<b>61,36%</b>	<b>77,06%</b>	<b>54,90%</b>	<b>38,41%</b>	<b>32,96%</b>	<b>57,84%</b>	<b>22,86%</b>	<b>73,00%</b>	<b>22,86%</b>	<b>73,82%</b>	<b>98,28%</b>	<b>98,28%</b>	
<b>Итого средняя за завтрак в неделю</b>				<b>26,18</b>	<b>25,57</b>	<b>79,75</b>	<b>652,55</b>	<b>0,30</b>	<b>0,44</b>	<b>14,13</b>	<b>0,43</b>	<b>257,48</b>	<b>400,42</b>	<b>0,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,84</b>	<b>77,58</b>	<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>29,09%</b>	<b>27,80%</b>	<b>20,82%</b>	<b>23,99%</b>	<b>21,59%</b>	<b>27,78%</b>	<b>20,19%</b>	<b>19,28%</b>	<b>21,46%</b>	<b>33,37%</b>	<b>6,02%</b>	<b>29,04%</b>	<b>6,02%</b>	<b>25,86%</b>	<b>32,24%</b>	<b>32,24%</b>	
<b>Итого средняя за обед в неделю</b>				<b>28,27</b>	<b>30,26</b>	<b>111,05</b>	<b>830,69</b>	<b>0,64</b>	<b>0,49</b>	<b>5,75</b>	<b>177,77</b>	<b>360,75</b>	<b>2,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>2,82</b>	<b>122,90</b>	<b>7,18</b>	<b>7,18</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>31,41%</b>	<b>32,89%</b>	<b>29,00%</b>	<b>30,54%</b>	<b>45,40%</b>	<b>30,50%</b>	<b>64,42%</b>	<b>47,90%</b>	<b>14,81%</b>	<b>30,06%</b>	<b>20,15%</b>	<b>31,58%</b>	<b>40,97%</b>	<b>40,97%</b>	<b>39,90%</b>	<b>39,90%</b>	
<b>Итого средняя за полдник в неделю</b>				<b>9,24</b>	<b>7,33</b>	<b>63,37</b>	<b>356,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>1,58</b>	<b>88,22</b>	<b>83,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,90</b>	<b>1,43</b>	<b>1,43</b>	
<b>суточная норма</b>				<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>10,26%</b>	<b>7,97%</b>	<b>16,55%</b>	<b>13,10%</b>	<b>7,14%</b>	<b>9,00%</b>	<b>2,26%</b>	<b>11,11%</b>	<b>0,10%</b>	<b>6,92%</b>	<b>0,60%</b>	<b>0,20%</b>	<b>6,92%</b>	<b>7,30%</b>	<b>7,92%</b>	<b>7,92%</b>	

Итого в день за 1-ую неделю		63,69	254,18	1839,43	1,04	1,08	57,65	1,11	8,07	523,48	844,25	3,75	0,06	222,38	14,41									
суточная норма		90	383	2720	1,4	1,6	70	0,9	12	1200	1200	14	0,1	300	18									
% от суточной нормы		70,76%	66,36%	67,63%	74,13%	67,28%	82,36%	123,72%	67,28%	43,62%	70,35%	26,77%	60,82%	74,13%	80,06%									
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20																								
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																								
Рацион: Школа																								
Неделя: понедельник																								
Возраст: 12-18 лет																								
Сезон: осенне-весенний																								
№ рец.	Итого за	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Б	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>																								
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	3,4	23	0,2	0	15	0,3							
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.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	200	7,3	12,5	54,3	338,9	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	138,64	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>685,54</b>	<b>0,32</b>	<b>0,453</b>	<b>64,94</b>	<b>0,123</b>	<b>2,59</b>	<b>474,8</b>	<b>2,113</b>	<b>0,063</b>	<b>112,6</b>	<b>3,58</b>	<b>19,89%</b>							
% от суточной нормы		<b>20,34%</b>	<b>25,25%</b>	<b>25,20%</b>	<b>22,86%</b>	<b>25,20%</b>	<b>22,86%</b>	<b>28,31%</b>	<b>92,77%</b>	<b>13,67%</b>	<b>21,58%</b>	<b>41,00%</b>	<b>39,57%</b>	<b>15,09%</b>	<b>63,00%</b>	<b>37,53%</b>	<b>19,89%</b>							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	0,15	0,03	7,08	0,15	2,5	33,96	23,22	0	0	13,92	0,64							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	100	0,5	3,33	2,67	42,67	0,1	0,07	20,67	0,002	0,125	47	53,83	0,5	0,003	31	0,83							
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,6	0,004	28,05	1							
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19			24,03	2,1							
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	4,116	43,74	239,364	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03							
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	0,06							
ПР	Хлеб ржанно-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>900</b>	<b>26,59</b>	<b>24,386</b>	<b>109,87</b>	<b>759,144</b>	<b>0,438</b>	<b>0,326</b>	<b>49,93</b>	<b>2,458</b>	<b>9,475</b>	<b>165,83</b>	<b>365,61</b>	<b>4,248</b>	<b>0,011</b>	<b>102,64</b>	<b>6,02</b>							
% от суточной нормы		<b>29,54%</b>	<b>26,51%</b>	<b>28,69%</b>	<b>31,29%</b>	<b>27,91%</b>	<b>31,29%</b>	<b>20,38%</b>	<b>71,33%</b>	<b>273,11%</b>	<b>78,96%</b>	<b>13,82%</b>	<b>30,47%</b>	<b>30,34%</b>	<b>11,00%</b>	<b>34,21%</b>	<b>33,44%</b>							
<b>Полдник</b>																								
ПР	Булочка слоеная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06	0,045	19,49	55,89	0	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 Полдник</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>							
% от суточной нормы		<b>6,83%</b>	<b>6,63%</b>	<b>13,90%</b>	<b>10,74%</b>	<b>4,29%</b>	<b>4,38%</b>	<b>12,89%</b>	<b>2,6411</b>	<b>6,68%</b>	<b>0,38%</b>	<b>2,06%</b>	<b>5,34%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,22%</b>	<b>8,72%</b>							
<b>Итого в день</b>		<b>90</b>	<b>51,05</b>	<b>53,716</b>	<b>263,91</b>	<b>1736,794</b>	<b>0,818</b>	<b>0,849</b>	<b>123,89</b>	<b>2,6411</b>	<b>12,11</b>	<b>682,57</b>	<b>904,54</b>	<b>6,369</b>	<b>0,074</b>	<b>227,91</b>	<b>11,17</b>							
суточная норма		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>	<b>75,97%</b>	<b>62,06%</b>							
% от суточной нормы		<b>56,72%</b>	<b>58,39%</b>	<b>68,91%</b>	<b>58,43%</b>	<b>63,85%</b>	<b>58,43%</b>	<b>53,06%</b>	<b>176,99%</b>	<b>293,46%</b>	<b>100,92%</b>	<b>56,88%</b>	<b>75,38%</b>	<b>45,49%</b>	<b>74,00%</b>	<b>75,97%</b>	<b>62,06%</b>							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)		вторник		Сезон:		осенне-весенний													
Район: Школа		Ноделя: 2		Возраст: 12-18 лет		Минеральные вещества (мг)													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			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 вваренно / 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 /40	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	Огурец	100	12,1	12,73	11,38	208,53	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,1	18,96	1,78		
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36		
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	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		
376	Чай с сахаром	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		
ПР	Хлеб пшеничный	560	19,77	19,04	77,4	560,46	0,307	0,3	17,67	0,0721	0,8	208,59	406,17	1,89	0,104	93,66	3,63		
	<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>21,97%</b>	<b>20,70%</b>	<b>20,21%</b>	<b>20,61%</b>	<b>21,93%</b>	<b>18,75%</b>	<b>25,24%</b>	<b>8,01%</b>	<b>6,67%</b>	<b>17,38%</b>	<b>33,85%</b>	<b>13,50%</b>	<b>104,00%</b>	<b>31,22%</b>	<b>20,17%</b>		
	<b>% от суточной нормы</b>																		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	0,06	13,25	0,05		33,55	40,17	0	0	21,35	0,88		
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	250/15	8,71	8,77	23,67	208,5	0,23	0,21	5,302	1,04	0,379	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25		
293	Птица, порционная запечённая	100	21,1	12,08	0,19	193,93	0,1	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06		
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,01	87,66	64,8	3,5	0,017	33,3	1,31		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	С-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>915</b>	<b>38,86</b>	<b>33,46</b>	<b>92,43</b>	<b>826,4</b>	<b>1,25</b>	<b>0,65</b>	<b>19,382</b>	<b>1,12</b>	<b>3,489</b>	<b>227,21</b>	<b>286,4</b>	<b>4,838</b>	<b>0,02</b>	<b>104,33</b>	<b>7,16</b>		
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>43,18%</b>	<b>36,37%</b>	<b>24,13%</b>	<b>30,38%</b>	<b>89,29%</b>	<b>40,63%</b>	<b>27,69%</b>	<b>124,44%</b>	<b>29,08%</b>	<b>18,93%</b>	<b>23,87%</b>	<b>34,56%</b>	<b>20,00%</b>	<b>34,78%</b>	<b>39,78%</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 витаминизированный	С-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>8,98%</b>	<b>6,05%</b>	<b>20,40%</b>	<b>14,55%</b>	<b>7,14%</b>	<b>2,50%</b>	<b>0,29%</b>	<b>11,11%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,23%</b>	<b>0,64%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,73%</b>	<b>8,67%</b>		
	<b>Итого в день</b>	<b>90</b>	<b>66,71</b>	<b>58,07</b>	<b>247,96</b>	<b>1782,56</b>	<b>1,657</b>	<b>0,99</b>	<b>37,252</b>	<b>1,2921</b>	<b>4,289</b>	<b>474,57</b>	<b>700,27</b>	<b>6,728</b>	<b>0,124</b>	<b>212,18</b>	<b>12,35</b>		
	<b>суточная норма</b>		<b>74,12%</b>	<b>63,12%</b>	<b>64,74%</b>	<b>65,54%</b>	<b>118,36%</b>	<b>61,88%</b>	<b>53,22%</b>	<b>143,57%</b>	<b>35,74%</b>	<b>39,55%</b>	<b>58,36%</b>	<b>48,06%</b>	<b>124,00%</b>	<b>70,73%</b>	<b>68,61%</b>		
	<b>% от суточной нормы</b>																		
ПРИМЕЧАНИЕ: ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержашки (в т.ч. обогащенные)																			





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)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01	0,03	12,3	11,1	0	0	4,5	0,21
71	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
279	Тетрапак "Детские" под 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86
338	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
381	Кофейный напиток с сахаром	200		19,96	80						0	0,4		0			0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	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>22,09</b>	<b>20,28</b>	<b>97,21</b>	<b>660,33</b>	<b>0,357</b>	<b>0,206</b>	<b>14,19</b>	<b>0,048</b>	<b>2,44</b>	<b>59,89</b>	<b>243,6</b>	<b>3,002</b>	<b>0,036</b>	<b>43,65</b>	<b>5,47</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,54%</b>	<b>22,04%</b>	<b>25,38%</b>	<b>24,28%</b>	<b>25,50%</b>	<b>12,88%</b>	<b>20,27%</b>	<b>5,33%</b>	<b>20,33%</b>	<b>4,99%</b>	<b>20,30%</b>	<b>21,44%</b>	<b>36,00%</b>	<b>14,55%</b>	<b>30,39%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,4
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,63	8,5	95	0,05	0,05	12	0,05		31,8	0		0	19,1	0,7
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,7	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,7	12,6	0,3	0,011	23,03	0,79
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
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 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>33,7</b>	<b>31,52</b>	<b>85,22</b>	<b>762,53</b>	<b>0,59</b>	<b>0,49</b>	<b>63,37</b>	<b>0,1961</b>	<b>5,24</b>	<b>192,15</b>	<b>257,07</b>	<b>2,595</b>	<b>0,031</b>	<b>117,1</b>	<b>6,19</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>37,44%</b>	<b>34,26%</b>	<b>22,25%</b>	<b>28,03%</b>	<b>42,14%</b>	<b>30,63%</b>	<b>90,53%</b>	<b>21,79%</b>	<b>43,67%</b>	<b>16,01%</b>	<b>21,42%</b>	<b>18,54%</b>	<b>31,00%</b>	<b>39,03%</b>	<b>34,39%</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	0,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
<b>Итого за Полдник</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>4,62%</b>	<b>8,85%</b>	<b>14,05%</b>	<b>11,08%</b>	<b>4,29%</b>	<b>3,13%</b>	<b>0,00%</b>	<b>6,67%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,98%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,67%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>59,95</b>	<b>59,94</b>	<b>236,23</b>	<b>1724,2</b>	<b>1,007</b>	<b>0,746</b>	<b>77,56</b>	<b>0,3041</b>	<b>7,68</b>	<b>263,78</b>	<b>500,67</b>	<b>5,597</b>	<b>0,067</b>	<b>160,75</b>	<b>12,32</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>66,61%</b>	<b>65,15%</b>	<b>61,68%</b>	<b>63,39%</b>	<b>71,93%</b>	<b>46,63%</b>	<b>110,80%</b>	<b>33,79%</b>	<b>64,00%</b>	<b>21,98%</b>	<b>41,72%</b>	<b>39,98%</b>	<b>67,00%</b>	<b>53,58%</b>	<b>68,44%</b>
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20																	
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 10)</b>																	
<b>Рацион: Школа</b>																	
пятица																	
<b>Неделя:</b>																	
2																	
<b>Сезон:</b> осенне-весенний																	
<b>Возраст:</b> 12-18 лет																	
<b>Минеральные вещества (мг)</b>																	
<b>Витамины (мг)</b>																	
№	Грием пища, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	1	Mg	Fe	
реп.						тичская											
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: консервированный огурец	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
71	Холодная закуска: Овощи порционно	/40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18				
15	Огурец свежий	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26				
210	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	250	23,23	41,38	4,4	482,75	0,18	0,85	0,43	0,18	171,8	376,3	0	0	26,9	4,4				
376	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Чай с сахаром	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6				
ПР	Батон пшеничный	550	31,07	48,8	34,29	700,18	0,329	0,943	12,67	0,2291	1,105	373,95	0,885	0,054	61,3	7,31				
	<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>34,52%</b>		<b>53,04%</b>	<b>25,74%</b>	<b>23,50%</b>	<b>58,94%</b>	<b>18,10%</b>	<b>25,46%</b>	<b>9,21%</b>	<b>46,70%</b>	<b>6,32%</b>	<b>54,00%</b>	<b>20,43%</b>	<b>40,61%</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>																			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0	0,02	0,02	41	37	0	0	15	0,7				
103	Суп картофельный с вермишелью	250	12,4	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	49,3	93,3	0	0	27,3	0,3				
295	Котлета "Куриная" рубленая из птицы бойлеров	100	15,24	5,8	10,16	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	93,98	1,17	0,04	16,24	1,89				
173	Каша гречневая рассычатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26				
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	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	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	4	13	0,008	0,001	0	0,22				
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>900</b>	<b>42,58</b>	<b>31,67</b>	<b>131,86</b>	<b>983,82</b>	<b>0,58</b>	<b>0,35</b>	<b>19,98</b>	<b>0,091</b>	<b>6,234</b>	<b>506,92</b>	<b>3,448</b>	<b>0,0437</b>	<b>201,28</b>	<b>8,87</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>47,31%</b>		<b>34,43%</b>	<b>36,17%</b>	<b>41,43%</b>	<b>21,88%</b>	<b>28,54%</b>	<b>10,11%</b>	<b>51,95%</b>	<b>42,24%</b>	<b>24,63%</b>	<b>43,70%</b>	<b>67,09%</b>	<b>49,28%</b>				
<b>Полдник</b>																				
ПР	Булочка слобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06	19,49	55,89	0	0	8,27	0,7				
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	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>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>6,90%</b>		<b>13,95%</b>	<b>10,79%</b>	<b>4,29%</b>	<b>4,38%</b>	<b>4,17%</b>	<b>6,67%</b>	<b>2,30%</b>	<b>5,47%</b>	<b>0,12%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,50%</b>	<b>8,72%</b>				
	<b>Итого в день</b>		<b>79,86</b>	<b>86,58</b>	<b>219,59</b>	<b>1977,61</b>	<b>0,969</b>	<b>1,363</b>	<b>35,57</b>	<b>0,3801</b>	<b>7,399</b>	<b>1132,93</b>	<b>4,35</b>	<b>0,0977</b>	<b>276,09</b>	<b>17,75</b>				
	<b>суточная норма</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>88,73%</b>	<b>94,11%</b>	<b>57,33%</b>	<b>72,71%</b>	<b>69,21%</b>	<b>85,19%</b>	<b>50,81%</b>	<b>42,23%</b>	<b>61,66%</b>	<b>94,41%</b>	<b>31,07%</b>	<b>97,70%</b>	<b>92,03%</b>	<b>98,61%</b>				
	<b>Итого средняя за завтрак в неделю</b>		<b>22,44</b>	<b>26,51</b>	<b>79,90</b>	<b>647,82</b>	<b>0,31</b>	<b>0,47</b>	<b>23,83</b>	<b>0,15</b>	<b>1,94</b>	<b>419,65</b>	<b>2,02</b>	<b>0,06</b>	<b>78,30</b>	<b>4,80</b>				
	<b>суточная норма</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>24,93%</b>	<b>28,81%</b>	<b>20,86%</b>	<b>23,82%</b>	<b>22,19%</b>	<b>29,06%</b>	<b>34,04%</b>	<b>16,27%</b>	<b>16,18%</b>	<b>22,04%</b>	<b>14,44%</b>	<b>55,60%</b>	<b>26,10%</b>	<b>26,67%</b>				
	<b>Итого средняя за обед в неделю</b>		<b>33,96</b>	<b>29,98</b>	<b>105,54</b>	<b>827,06</b>	<b>0,68</b>	<b>0,45</b>	<b>42,13</b>	<b>0,81</b>	<b>5,60</b>	<b>361,50</b>	<b>4,11</b>	<b>0,02</b>	<b>130,78</b>	<b>7,24</b>				
	<b>суточная норма</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>37,73%</b>	<b>32,58%</b>	<b>27,56%</b>	<b>30,41%</b>	<b>48,40%</b>	<b>27,95%</b>	<b>60,19%</b>	<b>90,11%</b>	<b>46,70%</b>	<b>30,12%</b>	<b>29,36%</b>	<b>21,94%</b>	<b>43,59%</b>	<b>40,21%</b>				
	<b>Итого средняя за полдник 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>40,24</b>	<b>57,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>15,59</b>	<b>1,51</b>				
	<b>суточная норма</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>8,42%</b>	<b>6,95%</b>	<b>16,32%</b>	<b>12,41%</b>	<b>6,00%</b>	<b>5,13%</b>	<b>3,58%</b>	<b>9,34%</b>	<b>0,18%</b>	<b>4,75%</b>	<b>0,04%</b>	<b>0,00%</b>	<b>5,20%</b>	<b>8,38%</b>				
	<b>Итого в день за 2-ую неделю</b>		<b>63,97</b>	<b>62,88</b>	<b>247,96</b>	<b>1812,35</b>	<b>1,07</b>	<b>0,99</b>	<b>68,46</b>	<b>1,04</b>	<b>7,57</b>	<b>838,19</b>	<b>6,14</b>	<b>0,08</b>	<b>224,67</b>	<b>13,55</b>				
	<b>суточная норма</b>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18</b>				
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>71,08%</b>	<b>68,34%</b>	<b>64,74%</b>	<b>66,63%</b>	<b>76,59%</b>	<b>62,14%</b>	<b>97,80%</b>	<b>115,72%</b>	<b>63,06%</b>	<b>40,09%</b>	<b>43,84%</b>	<b>77,54%</b>	<b>74,89%</b>	<b>75,26%</b>				