

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Юрловская основная школа

Согласовано

Начальник летнего оздоровительного
лагеря с дневным пребыванием детей
«Пчёлка»

_____ С.В. Радаева

Утверждаю

Директор МБОУ Юрловская ОШ

_____ Г.Б. Каляев

№23/1 от 25 марта 2025 г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «ПЧЁЛКА»**

7-11 лет, 12-17 лет

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день						Возраст:						7-11 лет							
№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральныевещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54--6к-	Кашавязкаямолочная	200	7,4	8,65	46,9	258,0	0,19	0,16	1	0,0	0,110	136,00	181,37	0,06	0,01	228,70	0	47,60	1,24
54--3-	Чай с лимоном и	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
пром	Батонилихлебпшенич	30	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4		0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
ИтогозаЗавтрак			12,19	9,18	91,43	448,74	0,25	0,19	5,45	0,02	0,11	153,25	228,61	0,67	0,02	323,13	0,22	52,00	2,77
Обед (полноценныйрационпитания)																			
54-5з- 2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
54-8с-	Супкартофельный с	250	1,76	4,95	7,90	89,7	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
54-	Курица, тушеная с	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
54-1г- 2020	Макаронотварные	200	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
54-6	Компотизвишни	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,10	Хлебжрано-	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,01	Фруктпорционно /	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
Итого за Обед (полноценный																			
Итого за Обед (зимний период)			25,20	22,90	100,55	715,31	0,39	0,27	14,53	0,09	0,07	109,61	390,79	0,11	0,03	141,81	0,15	75,52	4,22
Итого в день			12,190	9,180	91,430	448,738	0,250	0,185	5,450	0,018	0,110	153,25	228,61	0,670	0,017	323,130	0,222	52,000	2,770
Итого в день ЗП			37,390	32,08	191,98	1164,04	0,642	0,451	19,98	0,111	0,179	262,86	619,40	0,784	0,045	464,940	0,372	127,52	6,986
суточнаянорма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% отсуточнойнормы			48,6%	40,6	57,3%	49,5%	53,5%	32,2	33,3	15,9%	17,9%	23,9%	56,3%	26,1%	15,0%	42,3%	37,2%	51,0%	58,2%

Рацион:

№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масса порции	2 день				Энергетическая ценность	Возраст					7-11 лет							
			Пищевыевешества			Витамины (мг)					Минеральныевешества (мг)									
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
154-21к-	Кашажидкаямолочнаярисовая	200	3,09	4,07	36,98	198,00	0,00	0,03	0	20,00	0,07	5,90	67,00	0,22	0,072	46,74	0,07	21,80	0,5	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,50	8,80	0,00	107,50	0,01	0,09	0,2	78,000	0	132,00	78,00	0,2	2,20	13,00	0,0000	5,00	0,20	
168,00	Какао с молоком	200	3,09	4,07	36,98	198,00	0,00	0,03	0	20,00	0,07	5,90	67,00	0,22	0,072	46,74	0,07	21,80	0,5	
0,09	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4		0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66	
ИтогозаЗавтрак			14,24	17,42	103,48	636,70	0,08	0,17	1,56	118,00	0,14	155,80	251,00	0,65	2,35	185,08	0,15	48,60	1,80	
Итогозавтрак (зимнийпериод)			14,2	17,4	103,5	636,7	0,1	0,2	1,6	118,0	0,1	155,8	251,0	0,6	2,3	185,1	0,1	48,6	1,8	
Обед (полноценныйрационпитания)																				
54-7з-2020	Салат из капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
54-4с-2020	Рассольникдомашний	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,10	0,04	5,80	0,45	1,0	30,0	61,2	0,00	0,00	19,20	0,79	12,4	0,66	
267,90	Котлеты "Куринные"	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98	
54-11г-	Картофельноепюре	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
54-2ги-	Чай с сахаром	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,10	Хлеббжано-	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
28,02	Фруктпорционнo	100-	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30	
Итого за Обед (полноценный)			25,39	30,72	117,00	774,33	0,49	0,32	12,17	0,21	0,12	170,31	438,51	1,27	0,24	153,24	0,94	133,34	4,95	
Итогообед (зимнийпериод)			26,3	33,7	127,5	851,8	0,6	0,3	16,0	0,6	1,1	171,7	486,1	1,3	0,2	163,2	1,3	136,7	5,3	
Итого в день			39,63	48,14	220,48	1411,03	0,56	0,48	13,73	118,21	0,26	326,11	689,51	1,91	2,58	338,32	1,09	181,94	6,75	
Итого в день ЗП			40,56	51,10	231,02	1488,46	0,64	0,50	18,50	118,64	1,26	330,46	737,09	1,91	2,57	348,32	1,40	185,34	7,13	
суточнаянорма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0	
% отсуточнойнормы			52,7%	64,7	69,0%	63,3%	53,7%	35,6	30,8	16948	125,6	30,0%	67,0%	63,7%	855,7	31,7%	139,7	74,1%	59,4%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

[illegible]

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масса порции	4 лет				Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-1г-200	Запеканкаизтворога	200	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
11,18	Молокосгущенное	30	1,5	0,06	11,4														
375,01	Чай черный с	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
0,09	Батонпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4		0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
Итого заЗавтрак																			
Итого за завтрак (зимний период)			4,8	0,5	44,7	191,8	0,1	0,0	3,1	0,0	0,0	20,1	48,8	0,1	0,0	110,4	0,0	5,2	1,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огуров	80	0,60	3,10	2,20	38,55	0,06	0,07	13,60	0,02	0,00	56,30	21,10	0,00	0,02	10,10	0,0200	22,60	0,60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
54--2м-2020	Гуляшмясной	80,0	15,3	24,2	5,1	204,1	0,1	0,1	2,2	0,0	0,1	25,5	111,8	0,9	0,0	28,6	0,1	23,4	1,5
250,01	Гороховое пюре с	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
пром	Сокфруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
28,01	Фруктпорционно	100-	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
5,10	Хлеббржано-	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный)			37,02	33,32	110,34	808,56	0,77	0,51	46,29	0,11	0,10	240,49	483,16	1,22	0,73	423,19	0,20	154,37	5,66
Итого в день			37,0	33,3	110,3	808,6	0,8	0,5	46,3	0,1	0,1	240,5	483,2	1,2	0,7	423,2	0,2	154,4	5,7
Итого в день ЗП			41,8	33,9	155,1	1000,3	0,9	0,5	49,3	0,1	0,1	260,5	531,9	1,3	0,8	533,6	0,2	159,6	7,2
Отклонение			77,0	70,0	225,0	2250,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	110,0	110,0	2,0	2,00	110,0	1,0	250,0	12,0
% отсуточной нормы			54,3%	42,9	46,3%	42,6%	74,2%	37,9	82,2	15,2%	10,2%	23,7%	48,4%	44,2%	25,1%	48,5%	20,0%	63,8%	59,9%

№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масса порци и	5 лет				Энергетическа яценнос	7-11 лет												
			Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минералы и вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
54-9к-	Кашавязкаямолочная	200	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12	
54-	Кофейныйнапиток с	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12	
0,09	Батонпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4		0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66	
ИтогозаЗавтрак			9,96	4,08	64,18	317,18	0,14	0,19	12,65	0,03	0,03	148,40	140,00	0,21	0,25	268,15	0,09	19,00	0,90	
Обед (полноценныйрационпитания)																				
54-7з-	Салат из капусты	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
54-1с-	Щи из свежей	200	23,10	30,30	28,50	480,30	0,11	0,16	5,41	2,46	53,8	4,91	186,00	65,000	155,00	2,39	76,30	1,71	0,00	
54--12	Плов с курицей	200	19,05	11,83	7,08	211,28	0,15	0,009	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,130	25,23	1,68	
54-1хн-	Компотизсмесисухоф	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
2020	5,10	Хлебржано-	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,01	Фруктпорционно /	100-	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12	
Итого за Обед (полноценный																				
Итого в день			10,0	4,1	64,2	317,2	0,1	0,2	12,7	0,0	0,0	148,4	140,0	0,2	0,3	268,2	0,1	19,0	0,9	
Итого в день ЗП																				
суточнаянорма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% отсуточнойнормы			0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	

:

№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масс апор	6 день				Возраст:					7-11 лет							
			Пищевыевеществ			Энерге -	Витамины (мг)					Минеральныевещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-20к-	Каша жидкая молочная	250	0,65	0,3	9,2	42,5	0,03	0,03	3,80	0,00	0	25,00	17,0	0,10	0,03	144,06	0,0	11,0	1,25
54-19-з-	Маслосливочное	10	25,6	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0,27	204,0	236,	0,041	0,03	297,6	0,010	39,4	1,35
54-3-гн-	Чай черный с лимоном и	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,4	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,0	0,12
5,10	Батоннарезной	30	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,5	0,700	0,000	9,20	0,020	0,00	0,88
Итого заЗавтрак			37,3	40,1	153,9	868,9	0,2	0,5	8,9	0,1	0,3	359,4	376,	1,0	0,3	638,7	0,1	64,4	3,6
54--5з- 2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,01 6	14,9	0,53	0,00	21,40	14,8 8	0,02	0,31	102,28	0,002	16,3 6	0,48
54-8с- 2020	Супкартофельный с горохом	250	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,3 0	0,00	0,0	49,60	72,3 0	0,00	0,07	153,40	0,002	12,7 0	0,91
279,00	Тефтели"Детские" тушеные	100	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,6	0,08	0	47,75	48,6	0,27	0,60	122,75	0,03	23,0	1,16
54-11г- 2020	КартофельноепюреПР	180	19,05	11,83	7,08	211,28	0,15	0,00 0	1,2	0,3	0	15,88	175, 41	0,00	0,06	20,00	0,130	25,2 2	1,68
349	Компотизсмесисухофруктов	200	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0,0	0,04	0,048	16,0	55,4	0,01	0,04	112,63	0,096	10,1	0,10
5,10	Хлебржано-пшеничный	70	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,0	0,24
28,01	Фруктпорционн /	120-	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион			30,9	28,2	110,8	775,5	0,5	0,2	40,5	0,9	0,0	139,5	433,	0,4	1,2	576,8	0,3	117,	5,0
Итого за Обед (зимний период)			33,4	29,3	120,9	812,3	0,5	0,3	63,9	0,4	0,0	167,7	491,	0,4	1,0	627,9	0,3	114,	5,4
Итого в день			68,2	68,4	264,7	1644,3	0,7	0,8	49,4	1,1	0,3	498,9	809,	1,4	1,5	1215,5	0,4	182,	8,6
Итого в день ЗП			70,8	69,4	274,8	1681,2	0,8	0,8	72,8	0,5	0,3	527,1	867,	1,4	1,3	1266,6	0,4	178,	9,0
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% отсуточной нормы			91,9	87,8	82,0%	71,5%	64,7	56,6	121,	75,9%	3,5%	47,9%	78,8	47,3%	42,5%	115,1%	37,9%	71,4	75,2%

7

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масс апор	Питательность			Энерге -	Витамины (мг)					Микроэлементы (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
54-19к- 2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0,00	0,05	0,44	11,00	3,80	0,01	0,64	28,00	0,00	2,40	0,50
54-13-	Сыр твердых сортов в	30	3,5	8,80	0,00	108	0	0,09	0,21	78,000	0	132,0	78,0	0,2	2,2	13,00	0,00	5,0	0,20
54-2ги-	Чай с	200	0,2	0,00	19,44	77	0	0,00	0,20	0,00000	0	22,60	7,70	0,0	0,0	0,45	0,00	3,0	0,66
5,10	Батоннарезной	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,5	0,700	0,000	9,20	0,020	0,00	0,88
Итого заЗавтрак			12,30	11,74	58,94	393,25	0,10	0,19	1,59	78,05	0,44	175,6	122,	0,91	2,84	50,65	0,02	10,4	2,24
Обед (полноценныйрационпитания)																			
0,09	Салатовошной "Фасолька"	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,0	115,6	79,1	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13
54-6с- 2020	Супкартофельный с	250	1,86	9,95	15,14	157,60	0,02	0,02	17,7	0,050	0	108,2	194,	0,09	0,710	38,68	0,250	32,0	1,07
33,25	Пельмени "Детские" с бифшопсом и соусом	130	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,00	0	74,26	37,3	0,14	0,001	35,93	0,054	27,2	0,84
54-5хи-	Компот из яблок и вишни	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0,00	0	22,6	7,70	0,00	0,00	0,45	0,00	3,0	0,66
5,1	Хлебржано-пшеничный	70	1,9	0,36	23,9	126,7	0,12	0,00	0	0	0	24,5	110,	0,0	0,0	17,10	0	32,9	1,33
28,02	Фруктпорционн /	100-	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,0	0,05	0	34,0	23,0	0,0	0,1	18,10	0	13,0	0,30
5,10	Хлебржано-пшеничный	70	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,10	5	0	0	14,00	28,7	0,078	0,20	202,0	0,00	10,0	0,24
28,01			1,9	0,4	23,9	126,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,5	110,	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,3
Итого в день			14,2	12,1	82,9	520,0	0,2	0,2	1,6	78,1	0,4	200,1	232,	0,9	2,8	67,8	0,0	43,3	3,6
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00
% отсуточной нормы			18,4	15,3	24,7%	22,1%	18,7	14,0	2,7%	11150,	4,4%	18,2%	21,1	31,0%	94,7%	6,2%	2,1%	17,3	29,8%

8 день						Возраст:						7-11 лет							
№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масс апор	Пищевыевеществ			Энерге -	Витамины (мг)					Минеральныевещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтракмолочный																			
54-1з-	Сыр твердых сортов в	30	3,50	8,80	0,00	107,50	0,010	0,09	0,21	78,00	0,00	132,0	78,0	0,2	2,20	13,0	0,0	5,00	0,20
54-1о-	Омлетнатуральный	200	8,90	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,015	0,087	234,7	155,	0,031	0,03	104,35	0,110	32,6	0,51
54-3ги-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	0,01	1,16	0,380	0,11	142,5	97,9	0,06	0,01	65,45	0,2	6,69	0,53
5,10	Батоннарезной	30	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,5	0,700	0,000	9,20	0,020	0,00	0,88
ИтогозаЗавтрак			18,78	24,04	84,88	635,03	0,21	0,42	2,66	78,40	0,20	519,2	364,	0,99	2,24	192,00	0,28	44,3	2,12
Обед (полноценныйрационпитания)																			
54-5з- 2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,6 6	0,03	0,00	93,83	35,1 6	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0 0	0,10
124,26	Щи из свежей капусты со	250	1,8	4,95	7,90	89,7	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,0	80,1	0,08	0,02	9,37	0,03	10,9	1,13
267,90	Котлеты "Куринные"	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,09	0,12	0,94	0	0,066	34,31	184,	1,1	0,15	19,1	0,44	40,2	1,0
21,05	Рисотварной	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,01	0,00	0	0,05	0,07	17,92	95,2	0,22	0,07	46,74	0,07	33,4	0,70
375,01	Чай черный с лимоном и	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлебжано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,02			0,9	0,2	8,1	40,0	0,0	0,0	6,0	0,1	0,0	34,0	23,0	0,0	0,1	18,1	0,0	13,0	0,3
Итого в день			19,7	24,2	93,0	675,0	0,3	0,5	8,7	78,4	0,2	553,3	387,	1,0	2,3	210,1	0,3	57,4	2,4
суточнаянорма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% отсуточнойнормы			25,6	30,7	27,8%	28,7%	20,8	32,1	14,4	11206,	19,7	50,3%	35,2	33,7%	76,3%	19,1%	28,0%	22,9	20,2%

		9				Возраст:													
№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масс апор	Пищевыевеществ			Энерге -	Витамины (мг)					Минеральныевещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтракмясной																			
54-19-з-341,00	Маслосливочное	10	25,61	36,00	80,70	507,50	0,1	0,33	2,6	0,09	0,27	204,0	236,	0,04	0,0	297,6	0,0	39,4	1,35
93	Салат -коктейльфруктовый	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,03	11,0	0,0036	0	25,6	25,4	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34
303,16	Запеканкаиизворога	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,03	0,91	30,60	0,04	161,6	137,	0,01	0,00	93,86	0,08	24,1	0,51
5,10	Кофейныйнапиток с	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,0	0,12
	Батоннарезной	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10,00	32,5	0,700	0,000	9,20	0,020	0,00	0,88
Итого заЗавтрак			43,1	45,1	172,7	1010,1	0,3	0,6	17,0	30,7	0,3	521,6	522,	1,0	0,3	599,2	0,2	84,7	3,2
Обед (полноценныйрационпитания)																			
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,6	0,03	0	93,8	35,2	0,00	0,0	16,83	0,0	38,0	0,10
99,54	Пельмени "Детские"	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,4	0,043	0,57	30,95	0,020	18,7	0,88
54-22м-	Рагуизптицы	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,	0,06	0,024	107,06	0,003	46,6	1,79
519,01	Компот из фруктовой	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеббржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион			#REF	#RE	#REF!	#REF!	#RE	#RE	#RE	#REF!	#REF	#REF	#RE	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#RE	#REF!
Итого за Обед (зимний период)			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
Итого в день			#REF	#RE	#REF!	#REF!	#RE	#RE	#RE	#REF!	#REF	#REF	#RE	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#RE	#REF!
Итого в день ЗП			63,1	69,2	259,5	1669,0	0,9	0,9	54,5	30,9	0,4	624,5	831,	1,1	1,0	800,9	0,3	182,	7,6
суточнаянорма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% отсуточнойнормы			81,9	87,6	77,5%	71,0%	73,3	67,1	90,8	4419,1	37,0	56,8%	75,6	35,7%	32,3%	72,8%	26,4%	73,2	63,5%

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Сезон: осенне-весенний																			
Возраст: 7-11 лет																			
10 де																			
№ реп.	Приемпищи, наименованиеблюда	Масс апор	Пищевыевеществ			Энерге -	Витамины (мг)					Минеральныевещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтракмолочный																			
182,00	Каша пшеничная молочная с	200	7,43	8,7	46,90	258,00	0,19	0,16	1,17	0,02	0,11	136,0	181,	0,06	0,15	228,65	0	47,6	1,24
430,00	Чайчерный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,54	0,00	0,01	0,90	0,00	0,00	5,25	8,24	0,60	0,00	15,8	0,00	4,40	0,87
5	Хлебпшеничный	80	6,1	0,64	39,36	178	0	0,02	1,18	0,0000	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0	0,0	0,88
0,09	Хлебпшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,01	1,4		0	12,00	39,0	0,007	0,003	78,60	0,002	0,00	0,66
ИтогозаЗавтрак			18,3	9,8	130,8	626,3	0,3	0,2	4,6	0,0	0,1	163,3	261,	1,4	0,2	332,3	0,2	52,0	3,7
Обед (полноценныйрационпитания)																			
72,26	Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,8	0,15	0,03	24,63	0,02	20,4	0,86
155,35	Супкартофельный с	250	6,3	5,20	23,9	170,37	0,09	0,08	1,20	0,060	0,03	31,03	80,1	0,075	0,015	9,37	0,03	10,9	1,13
267,90	Гуляшмясной	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,080	0,066	34,31	184,	1,13	0,15	19,07	0,44	40,2	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,	0,02	0,00	27,48	0,0	14,4	0,48
519	Компот из фруктовой	200	0	0,0	20,7	78,2	0,00	0,00	2,5	0	0	4,00	3,30	0,0	0,00	0,5	0	2	0,2
5,10	Хлебржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,02			0,90	0,20	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,0	0,02	0,05	18,10	0,00	13,0	0,30
Итого в день			19,2	10,0	138,9	666,3	0,4	0,2	10,6	0,1	0,1	197,3	284,	1,4	0,2	350,4	0,2	65,0	4,0
суточнаянорма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% отсуточнойнормы			24,9	12,7	41,5%	28,4%	30,8	16,8	17,7	9,7%	11,0	17,9%	25,8	46,2%	6,8%	31,9%	17,2%	26,0	32,9%

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

1 день

Возраст:

12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54--6к-	Каша вязкая молочная пшеничная	200	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.00	0.00	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0.000	5.00	0.12
54-3ги-	Чай с лимоном и сахаром	200	0.30	0.00	6.7	27.9	0.00	0.01	1.16	0.380	0.11	142.5	97.90	0.063	0.014	65.45	0.15	6.69	0.53
пром	Батон или хлеб пшеничный	60	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88
Итого за Завтрак			6.78	1.04	56.06	248.20	0.12	0.05	12.34	0.38	0.11	168.5	141.4	0.76	0.01	76.35	0.17	11.69	1.53
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.00	5.16	3.60	64.33	0.10	0.11	22.66	0.026	0.0	93.83	35.16	0.003	0.03	16.83	0.033	38.0	0.10
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	6.0	3.84	24.81	161.5	0.26	0.09	8.67	0.001	0.0	52.62	178.1	0.097	0.007	86.76	0.047	37.02	0.51
54-25м-2020	Курица, тушеная с морковью	100	15.41	11.36	5.48	215.67	0.14	0.13	3.2	0.0013	0.07	28.30	124.2	0.94	0.014	31.72	0.075	26.03	1.62
54-1г--2020	Макароны отварные	200	6.84	4.11	43.74	228.38	0.108	0.03	0.0	0.036	0.048	15.96	55.45	0.012	0.036	112.6	0.96	10.16	0.103
54-6	Компот из вишни	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.0	0.0	4.00	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.70	0.15
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
28.01	Фрукт порционно /	100	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Итого за Обед (зимний период)			33.95	20.09	142.9	927.91	0.69	0.28	15.47	0.04	0.12	135.3	504.2	1.80	0.06	255.1	1.09	107.8	4.15
Итого в день			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Итого в день ЗП			40.73	21.13	199.0	1176.11	0.81	0.33	27.81	0.42	0.23	303.9	645.6	2.56	0.07	331.5	1.26	119.5	5.68
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.4	1.6	70.0	0.9	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.0
% от суточной нормы			45%	23%	52%	43%	58%	21%	40%	46%	23%	25%	54%	64%	1%	28%	126%	40%	32%

2 день						Возраст:						12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
154-	Каша жидкая молочная рисовая	250	0.01	0.00	0.38	2.20	0.010	0.00	0	0.000	0	3.40	0.00	0.03	0.01	2.80	0.0	2.80	0.00
54-1з-	Сыр	30	3.50	8.80	0.00	107.50	0.010	0.09	0	78.000	0	132.0	78.00	0.20	2.20	13.00	0.0	5.00	0.20
168.00	Какао с молоком	200	9.09	8.70	44.73	268.12	0.312	0.04	0.0	0.036	0.048	17.04	215.5	0.015	0.0036	27.48	0.012	14.40	0.48
0.09	Хлеб пшеничный	60	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.4	90.0	0.2	0.3	187.8	0.1	14.00	0.12
Итого за Завтрак			17.59	20.70	69.39	516.90	0.36	0.29	1.51	78.07	0.08	269.4	383.5	0.42	2.45	228.3	0.10	33.40	0.80
Итого за Завтрак(осенний период)			14.1	11.9	69.4	409.4	0.4	0.2	1.3	0.1	0.1	137.4	305.5	0.2	0.3	215.3	0.1	28.4	0.6
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-7з-	Салат из капусты белокочанной	100	0.77	3.040	2.260	30.970	0.020	0.02	1.030	0.017	0.000	25.65	13.62	0.003	0.017	9.20	0.5	9.0	0.28
54-4с-	Рассольник домашний	200	6.30	5.20	23.87	170.37	0.087	0.08	1.20	0.06	0.027	31.0	80.18	0.075	0.015	9.37	0.026	10.91	1.13
267.90	Котлеты "Куриные" запеченные	100	18.38	17.81	45.46	379.32	0.09	0.12	0.94	0.080	0	34.31	184.7	1.13	0.150	19.07	0.440	40.28	0.98
54-11г-	Картофельное пюре	200	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.15	3.00	0.072	0.06	52.56	116.1	0.00	0.00	69.60	0.025	39.50	1.42
54-2ги-	Чай с сахаром	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.5	0	3.0	0.66
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
28.02	Фрукт порционно	100-	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Итого за Обед (зимний период)			34.45	34.87	163.3	1034.75	0.55	0.38	6.44	0.21	0.15	175.0	531.8	1.95	0.17	122.0	0.50	126.5	5.96
Итого в день			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Итого в день ЗП			48.54	46.77	232.7	1444.15	0.90	0.57	7.74	0.28	0.23	312.4	837.3	2.17	0.42	337.4	0.60	154.9	6.56
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			54%	51%	61%	53%	64%	36%	11%	31%	23%	26%	70%	54%	8%	28%	60%	52%	36%

3 день						Возраст:						12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2.35	Каша молочная манная жидкая с маслом	250	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.20	16.00	11.0	0.00	0.00	1.70	0.0	5.00	0.12
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	25.61	36	80.70	507.50	0.08	0.33	2.62	0.090	0.31	204.0	451.0	1.350	0.03	397.6	0.010	39.4	1.35
0.09	Хлеб пшеничный	60	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0.0	5.24	0.87
Итого за Завтрак			26.25	36.46	105.9	608.78	0.18	0.36	14.32	0.09	0.51	228.0	471.7	1.45	0.05	431.0	0.01	49.66	2.34
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.00	5.16	3.60	64.33	0.10	0.11	22.66	0.03	0	93.83	35.16	0.003	0.03	16.83	0.033	38.00	0.10
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупяной перловая)	250	3.16	4.16	13.00	85.00	0.083	0.05	38.30	0.0	0	49.60	72.30	0.00	0.066	153.40	0.0016	12.70	0.91
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	90	2.34	2.65	10.95	74.56	0.062	0.06	19.62	0.75	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.7	0.03	23.05	1.16
21.05	Рис отварной	180	25.79	33.48	56.70	617.05	0.21	0.10	5.09	0.002	0	34.35	233.9	0.103	0.101	63.11	0.045	56.79	2.13
349.10	Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
28.02	Фрукт порционно /	100	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34.98	42.31	141.6	1086.53	0.57	0.41	53.27	0.78	0.00	224.4	489.4	1.20	0.93	428.2	0.12	160.7	5.40
Итого обед (зимний период)			37.1	41.3	151.0	1107.2	0.6	0.3	68.9	0.8	0.0	180.2	526.6	1.2	1.0	564.9	0.1	135.4	6.2
Итого в день			61.2	78.8	247.6	1695.3	0.8	0.8	67.6	0.9	0.5	452.5	961.3	2.7	1.0	859.4	0.1	210.4	7.7
Итого в день ЗП			63.4	77.8	257.0	1716.0	0.7	0.7	83.2	0.8	0.5	408.3	998.4	2.6	1.0	996.0	0.1	185.1	8.6
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			70%	85%	67%	63%	53%	44%	119	94%	51%	34%	83%	66%	20%	83%	10%	62%	48%

4 день						Возраст:						12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые			Энерге-	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-1т-11.18	Запеканка из творога	200	1.12	0.12	13.89	64.25	0.05	0.06	18.30	0.006	0	42.60	42.41	0.005	0.08	17.80	0.033	11.91	0.56
375.01	Молоко	30	1.50	0.06	11.40														
0.09	Чай черный с лимоном и сахаром	200	0.65	0.3	9.20	42.5	0.033	0.03	3.80	0.04	0	25.00	17.00	10.15	0.033	144.0	0.001	11.0	1.25
	Батон пшеничный	60	7.12	11.68	31.06	257.63	0.10	0.24	0.09	0.012	0.07	187.7	124.5	0.03	0.020	83.48	0.090	26.14	0.41
Итого за Завтрак			9.74	11.86	56.35	321.88	0.15	0.30	18.39	0.02	0.07	230.3	166.9	0.03	0.10	101.2	0.12	38.05	0.97
Итого завтрак(зимний период)			7.8	12.0	40.3	300.1	0.1	0.3	3.9	0.1	0.1	212.8	141.5	10.2	0.1	227.5	0.1	37.1	1.7
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.60	3.10	2.20	38.55	0.06	0.07	13.6	0.016	0.00	56.30	21.10	0.00	0.017	10.10	0.020	22.6	0.60
54-2с-	Борщ с капустой и картофелем со	200	1.37	2.1	8.76	59.65	0.050	0.05	15.70	0.06	0	37.88	38.91	0.220	0.48	98.20	0.030	18.44	0.93
54--2м-2020	Гуляш мясной	80.0	15.34	24.23	5.12	204.11	0.13	0.12	2.19	0.001	0.1	25.50	111.8	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
250.01	Гороховое пюре с маслом	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0.0	0.030	0.030	66.31	161.0	0.05	0.020	65.5	0.080	42.0	0.98
пром	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86.39	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.2	202.0	0.0	10.0	0.24
28.01	Фрукт порционно	100-	0.4	0.4	10.0	42.70	0.04	0.02	10	0.0	0.0	16.0	11.0	0.0	0.0	1.7	0.0	5.0	0.12
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.02	33.32	110.3	808.56	0.77	0.51	46.29	0.11	0.10	240.4	483.1	1.22	0.73	423.1	0.20	154.3	5.66
Итого в день			46.76	45.18	166.6	1130.44	0.92	0.81	64.68	0.12	0.17	470.8	650.0	1.25	0.83	524.4	0.32	192.4	6.63
Итого в день ЗП			44.79	45.30	150.6	1108.69	0.90	0.78	50.18	0.16	0.17	453.2	624.6	11.39	0.78	650.7	0.29	191.5	7.32
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.00	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			50%	49%	39%	41%	65%	49%	72%	18%	17%	38%	52%	285%	16%	54%	29%	64%	41%

5 день						Возраст:						12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54--6к-	Каша вязкая молочная пшенная	250	0.40	0.4	10.0	42.70	0.04	0.02	10.00	0.00	0	16.0	11.0	0.0	0	1.7	0.000	5.00	0.12
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0.05	15.01	57.5	0.000	0.01	2.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.60	0	15.83	0	4.4	0.87
0.09	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88
Итого за Завтрак			6.68	1.09	64.37	277.84	0.12	0.05	14.08	0.00	0.00	31.25	51.74	1.30	0.00	26.73	0.09	9.40	1.87
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-7з-	Салат из капусты белокачанной	100	0.98	0.20	8.08	38.25	0.05	0.05	11.63	0.045	0	38.0	36.0	0.0	0.066	17.16	0.033	24.5	0.98
54-1с-	Щи из свежей	200	23.10	30.30	28.50	480.30	0.11	0.16	5.41	2.460	54	4.9	186.0	65.0	155.00	2.39	76.30	1.7	0.00
54--12	Плов с курицей	250	1.43	2.60	8.55	62.38	0.016	0.03	9.50	0.016	0	36.38	41.10	0.00	0.066	30.83	0.016	21.13	1.33
54-1хн-	Компот из смеси сухофруктов	200	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.1	0.066	0.018	74.20	0.033	61.6	2.93
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
28.01	Фрукт порционно /	100-	0.1	0.1	28.8	210.6	0.01	0.01	2.4	0.053	0.066	322.6	250.6	0.003	0.004	272.0	0.018	40.00	0.26
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			40.11	45.52	116.5	1051.54	0.80	0.88	52.08	2.56	53.87	463.6	718.5	65.15	155.29	567.7	76.38	137.8	4.41
Итого обед (зимний период)			17.5	17.6	88.5	595.4	0.7	0.7	44.5	0.1	0.1	457.1	537.6	0.1	0.3	579.0	0.1	132.7	4.8
Итого в день			46.79	46.61	180.8	1329.38	0.92	0.93	66.16	2.56	53.87	494.8	770.2	66.45	155.29	594.4	76.47	147.2	6.28
Итого в день ЗП			24.14	18.71	152.8	873.21	0.78	0.75	58.62	0.07	0.07	488.3	589.3	1.45	0.29	605.7	0.16	142.1	6.63
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			27%	20%	40%	32%	55%	47%	84%	8%	7%	41%	49%	36%	6%	50%	16%	47%	37%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

6 день							Возраст:					12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-20к-	Каша жидкая молочная	250	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,0	0,00	11,0	1,25
54-19-з-	Масло сливочное (порциями)	10	25,6	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0,27	204,0	236,7	0,041	0,03	297,6	0,010	39,4	1,35
54-3-гн-	Чай черный с лимоном и	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90,0	0,2	0,3	187,8	0,1	14,0	0,12
5,10	Батон нарезной	30	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,0	0,00	0,88
Итого за Завтрак			37,34	40,14	153,9	868,88	0,23	0,53	8,90	0,12	0,30	359,4	376,2	1,04	0,31	638,7	0,12	64,4	3,60
Обед (полноценный рацион питания)																			
54--5з-	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,2	0,002	16,4	0,48
54-8с-	Суп картофельный с горохом	250	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,7	0,91
279,00	Тефтели"Детские" тушеные с	100	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,7	0,03	23,0	1,16
54-11г-	Картофельное пюре	180	19,05	11,83	7,08	211,28	0,15	0,009	1,2	0,3	0	15,88	175,4	0,00	0,06	20,00	0,130	25,2	1,68
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,6	0,096	10,1	0,10
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
28,01	Фрукт порционно /	120-	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,88	28,24	110,8	775,47	0,51	0,23	40,47	0,94	0,05	139,4	433,6	0,39	1,21	576,7	0,26	117,	4,99
Итого за Обед (зимний период)			33,4	29,3	120,9	812,3	0,5	0,3	63,9	0,4	0,0	167,7	491,1	0,4	1,0	627,9	0,3	114,	5,4
Итого в день			68,2	68,4	264,7	1644,3	0,7	0,8	49,4	1,1	0,3	498,9	809,9	1,4	1,5	1215,	0,4	182,	8,6
Итого в день ЗП			70,8	69,4	274,8	1681,2	0,8	0,8	72,8	0,5	0,3	527,1	867,3	1,4	1,3	1266,	0,4	178,	9,0
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,0	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			79%	75%	72%	62%	55%	50%	104%	59%	35%	44%	72%	35%	26%	106%	38%	59%	50%

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

7 день							Возраст:					12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-19к-	Суп молочный с макаронными	200	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,50	8,80	0,00	107,50	0,01	0,09	0	78,00	0	132,00	78,00	0,20	2,200	13,00	0,00	5,00	0,2
54-2ги-	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	19,44	77	0	0,00	0,20	0,0000	0	22,60	7,70	0,0	0,00	0,45	0,00	3,0	0,66
5,10	Батон нарезной	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,0	0,00	0,88
Итого за Завтрак			12,30	11,74	58,94	393,25	0,10	0,19	1,59	78,05	0,44	175,6	122,0	0,91	2,84	50,65	0,02	10,4	2,24
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолька"	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	1,86	9,95	15,14	157,60	0,02	0,02	17,70	0,05	0,00	108,20	194,57	0,09	0,7	38,68	0,25	32,06	1,07
33,25	Пельмени "Детские" с бульоном	130	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,63	0,003	0	74,26	37,32	0,14	0,001	35,93	0,054	27,2	0,84
54-5хи-	Компот из яблок и вишни	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,02	Фрукт порционно /	100-	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,0	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,8	26,5	85,0	705,6	0,5	0,4	28,4	0,2	0,0	379,2	452,4	0,3	0,8	112,4	0,3	143,	4,3
Итого в день			40,1	38,2	143,9	1098,8	0,6	0,6	30,0	78,2	0,4	554,8	574,4	1,2	3,6	163,1	0,3	154,	6,6
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			45%	42%	38%	40%	41%	36%	43%	8693%	44%	46%	48%	30%	73%	14%	34%	51%	37%

День 8						Возраст:						12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-13-	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,5	8,8	0	107,5	0,01	0,09	0,21	78	0	132	78	0,2	2,2	13	0	5	0,2
54-10-	Омлет натуральный	200	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,6	0,031	0,025	104,3	0,11	32,6	0,51
54-3ги-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	0,01	1,16	0,38	0,11	142,5	97,90	0,06	0,01	65,45	0,2	6,69	0,53
5,10	Батон нарезной	30	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,0	0,00	0,88
Итого за Завтрак			18,78	24,04	84,88	635,03	0,21	0,42	2,66	78,40	0,20	519,2	364,0	0,99	2,24	192,0	0,28	44,3	2,12
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-5з-	Салат из свежих помидоров и	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,100	0,11	22,66	0,03	0	93,83	35,16	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
124,26	Щи из свежей капусты со	250	1,76	4,95	7,90	89,7	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,9	1,13
267,90	Котлеты "Куриные" запеченные	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,1	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,1	0,440	40,2	0,98
21,05	Рис отварной	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,01	0,00	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,07	46,7	0,07	33,4	0,70
375,01	Чай черный с лимоном и	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,02	Фрукт порционно /	100-	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,0	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,6	33,3	150,9	1024,2	0,5	0,4	32,5	0,3	0,2	243,6	538,7	1,6	0,3	159,0	0,6	173,	5,4
Итого в день			47,4	57,3	235,8	1659,2	0,7	0,8	35,2	78,7	0,4	762,9	902,7	2,6	2,6	351,0	0,8	218,	7,5
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			53%	62%	62%	61%	51%	49%	50%	8740%	36%	64%	75%	64%	51%	29%	85%	73%	42%

9 день

999

Возраст:

12-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-19-з-341,00	Масло сливочное (порциями)	10	25,61	36,00	80,70	507,50	0,08	0,33	3	0,090	0,27	204,0	236,7	0,04	0,03	297,6	0,0	39,4	1,35
93	Салат -коктейль фруктовый	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,0036	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34
303,16	Запеканка из творога	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,03	0,91	30,60	0,04	161,6	137,9	0,01	0,00	93,86	0,08	24,1	0,51
5,10	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90,0	0,2	0,3	187,8	0,1	14,0	0,12
	Батон нарезной	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,0	0,00	0,88
Итого за Завтрак			43,1	45,1	172,7	1010,1	0,3	0,6	17,0	30,7	0,3	521,6	522,6	1,0	0,3	599,2	0,2	84,7	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
99,54	Пельмени "Детские" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,61	0,20	0,18	8,39	0,12	0,0	22,30	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,7	0,88
54-22м-519,01	Рагу из птицы	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,030	29,70	111,9	0,060	0,024	107,0	0,0030	46,6	1,79
5,10	Компот из фруктовой ягодной	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
28,02	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
	Фрукт порционно /	100-	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,0	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Итого за Обед (зимний период)			19,5	21,9	94,0	674,1	0,6	0,3	20,5	0,3	0,0	114,5	320,3	0,1	0,6	173,7	0,0	113,	4,5
Итого в день			#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Итого в день ЗП			62,6	67,0	266,7	1684,2	0,9	0,9	37,5	31,0	0,4	636,1	843,0	1,1	1,0	772,9	0,2	197,	7,7
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00
% от суточной нормы			70%	73%	70%	62%	64%	57%	54%	3443%	37%	53%	70%	27%	20%	64%	24%	66%	43%

10 день						Возраст:						12-18 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
182,00	Каша пшенная молочная с	200	7,43	8,65	46,90	258,00	0,19	0,16	1,17	0,02	0,11	136,0	181,3	0,06	0,15	228,7	0,15	47,6	1,24
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,0	0,00	0,88
Итого за Завтрак			13,7	9,3	101,3	493,1	0,3	0,2	3,3	0,0	0,1	151,3	222,1	1,4	0,2	253,7	0,2	52,0	3,0
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,9	1,13
267,90	Гуляш мясной	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,2	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,5	0,02	0,00	27,48	0,01	14,4	0,48
519,01	Компот из фруктовой ягодной	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,01	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
28,02	Фрукт порционно /	100-	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,0	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,2	37,5	175,4	1150,5	0,7	0,3	26,1	0,3	0,1	174,8	662,1	1,4	0,2	116,2	0,5	133,	5,2
Итого в день			51,9	46,8	276,7	1643,6	1,0	0,5	29,4	0,3	0,3	326,0	884,2	2,8	0,4	369,9	0,7	185,	8,2
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			58%	51%	72%	60%	69%	33%	42%	31%	25%	27%	74%	69%	8%	31%	66%	62%	46%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний