

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа		понедельник					Сезон:		осенне-весенний										
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена		Неделя:					1		Возраст:		7-11 лет								
№ рсц. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Завтрак молочный</b>																			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2		
173	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,26	8,67	32,61	237	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	10	0,8	0,04	7	0,26		
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0,013	24,8	1		
ПР	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>610</b>	<b>18,47</b>	<b>20,1</b>	<b>81,66</b>	<b>578,5</b>	<b>0,46</b>	<b>0,303</b>	<b>13,14</b>	<b>0,166</b>	<b>1,63</b>	<b>451,18</b>	<b>484,98</b>	<b>1,813</b>	<b>0,067</b>	<b>125,29</b>	<b>6,59</b>		
% от суточной нормы			<b>23,99%</b>	<b>25,44%</b>	<b>24,38%</b>	<b>24,62%</b>	<b>38,33%</b>	<b>21,64%</b>	<b>21,90%</b>	<b>23,71%</b>	<b>16,30%</b>	<b>41,02%</b>	<b>44,09%</b>	<b>18,13%</b>	<b>67,00%</b>	<b>50,12%</b>	<b>54,92%</b>		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	0,02	11,89	0,01		31,34	20,37		0	9,61	0,4		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	37,79	0,06	0,07	15,5	0,071	0,3	28,2	18,9	0,2	0,001	10,5	0,6		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18					30,46				28,24	1,62		
260	Гуляш из куриного филе	90	11,295	11,691	3,609	164,25	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271			21,627	1,89		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,5	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86		
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>774</b>	<b>26,705</b>	<b>21,351</b>	<b>97,459</b>	<b>688,34</b>	<b>0,493</b>	<b>0,259</b>	<b>23,403</b>	<b>1,442</b>	<b>6,735</b>	<b>125,458</b>	<b>258,361</b>	<b>2,208</b>	<b>0,005</b>	<b>83,477</b>	<b>6,84</b>		
% от суточной нормы			<b>34,68%</b>	<b>27,03%</b>	<b>29,09%</b>	<b>29,29%</b>	<b>41,08%</b>	<b>18,50%</b>	<b>39,01%</b>	<b>206,0%</b>	<b>67,35%</b>	<b>11,41%</b>	<b>23,49%</b>	<b>22,08%</b>	<b>5,00%</b>	<b>33,39%</b>	<b>57,00%</b>		
<b>Полдник</b>																			
ПР	Кондитерское изделие промыш.производства(Бел.Мелочь	100	8	9	57	340	0,08	0,02	0	0		11	50	0	0	9	0,8		
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,22</b>	<b>9</b>	<b>81,42</b>	<b>438,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>57,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>1,46</b>		
% от суточной нормы			<b>10,68%</b>	<b>11,39%</b>	<b>24,30%</b>	<b>18,66%</b>	<b>6,67%</b>	<b>1,43%</b>	<b>0,33%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,05%</b>	<b>5,25%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,80%</b>	<b>12,17%</b>		
% от суточной нормы			<b>8,50%</b>	<b>6,70%</b>	<b>13,40%</b>	<b>10,80%</b>	<b>6,10%</b>	<b>21,00%</b>	<b>64,80%</b>	<b>10,50%</b>	<b>10,00%</b>	<b>24,90%</b>	<b>18,70%</b>	<b>6,20%</b>	<b>2,70%</b>	<b>16,40%</b>	<b>16,20%</b>		
<b>Итого в день</b>			<b>53,395</b>	<b>50,451</b>	<b>260,539</b>	<b>1705,4</b>	<b>1,033</b>	<b>0,582</b>	<b>36,743</b>	<b>1,608</b>	<b>8,365</b>	<b>610,238</b>	<b>801,041</b>	<b>4,021</b>	<b>0,072</b>	<b>220,767</b>	<b>14,89</b>		
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12		
% от суточной нормы			<b>69,34%</b>	<b>63,86%</b>	<b>77,77%</b>	<b>72,57%</b>	<b>86,08%</b>	<b>41,57%</b>	<b>61,24%</b>	<b>229,71%</b>	<b>83,65%</b>	<b>55,48%</b>	<b>72,82%</b>	<b>40,21%</b>	<b>72,00%</b>	<b>88,31%</b>	<b>124,08%</b>		

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа		вторник						Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя: 1						Возраст:		7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
реп.			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
* 71	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,01	1,53	0,01		8,19	0		0	4,68	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
451 (ДС)	Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	10,26	10,08	12,15	181,8	0,07	0,12	0,9	0,07		28,8	0	2,565		23,49	0
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,001	27,9	0,59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>18,49</b>	<b>85,59</b>	<b>592,28</b>	<b>0,189</b>	<b>0,31</b>	<b>6,08</b>	<b>0,143</b>	<b>0,79</b>	<b>179</b>	<b>208</b>	<b>3,737</b>	<b>0,015</b>	<b>69,59</b>	<b>1,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>26,62%</b>	<b>40,10%</b>	<b>23,20%</b>	<b>29,90%</b>	<b>26,80%</b>	<b>23,20%</b>	<b>9,40%</b>	<b>16,90%</b>	<b>8,00%</b>	<b>18,60%</b>	<b>37,10%</b>	<b>37,40%</b>	<b>60,00%</b>	<b>29,40%</b>	<b>29,20%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,36	2,6	14,8	92,16	0,1	0,06	5,28	0,16	1,52	22,4	61,78		0,00392	32,08	1,24
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	8,7	4,73	3,67	91,5			2,05			35,87				0	0,7
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>19,59</b>	<b>18,08</b>	<b>93,75</b>	<b>615,67</b>	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	<b>39,78</b>	<b>0,25</b>	<b>6,22</b>	<b>168,02</b>	<b>269,12</b>	<b>1,937</b>	<b>0,01692</b>	<b>90,44</b>	<b>5,63</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,44%</b>	<b>22,89%</b>	<b>27,99%</b>	<b>26,20%</b>	<b>30,83%</b>	<b>18,57%</b>	<b>66,30%</b>	<b>35,71%</b>	<b>62,20%</b>	<b>15,27%</b>	<b>24,47%</b>	<b>19,37%</b>	<b>16,92%</b>	<b>36,18%</b>	<b>46,92%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Кондитерское изделие промыш. производства Веснушка	100	7	5	58	300	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
386	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>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,05</b>	<b>73,01</b>	<b>361</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>	<b>0,1001</b>	<b>0,045</b>	<b>21,42</b>	<b>8,24</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>15,59</b>	<b>1,77</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>9,35%</b>	<b>6,39%</b>	<b>21,79%</b>	<b>15,36%</b>	<b>8,33%</b>	<b>3,57%</b>	<b>15,00%</b>	<b>14,30%</b>	<b>0,45%</b>	<b>1,95%</b>	<b>0,75%</b>	<b>0,08%</b>	<b>0,00%</b>	<b>6,24%</b>	<b>14,75%</b>
<b>Итого в день</b>		<b>47,29</b>	<b>41,62</b>	<b>252,35</b>	<b>1568,95</b>	<b>0,659</b>	<b>0,62</b>	<b>54,86</b>	<b>0,4931</b>	<b>7,055</b>	<b>368,44</b>	<b>485,36</b>	<b>5,682</b>	<b>0,03192</b>	<b>175,62</b>	<b>8,73</b>	
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,42%</b>	<b>52,68%</b>	<b>75,33%</b>	<b>66,76%</b>	<b>54,92%</b>	<b>44,29%</b>	<b>91,43%</b>	<b>70,44%</b>	<b>70,55%</b>	<b>33,49%</b>	<b>44,12%</b>	<b>56,82%</b>	<b>31,92%</b>	<b>70,25%</b>	<b>72,75%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержащие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20									
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)																			
Рацион: Школа										среда					Сезон: осенне-весенний				
Неделя: I										Возраст: 7-11 лет									
№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Завтрак молочный</b>																			
59		Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,6	0,64	
*338		Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
б/н		Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7												
54-1т-20		Запеканка из творога	170	29,02	18,24	28,34	394,18	0,07	0,36	0,32	0,07	240,26	328,66		0,03	36,26	1,02		
376		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР		Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14	63,2	0,013	0,004	18,8	1,6	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>650</b>	<b>32,68</b>	<b>18,92</b>	<b>80,04</b>	<b>621,18</b>	<b>0,23</b>	<b>0,403</b>	<b>12,05</b>	<b>0,0901</b>	<b>2,472</b>	<b>273,91</b>	<b>420,49</b>	<b>0,151</b>	<b>0,035</b>	<b>66,06</b>	<b>4,13</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>42,44%</b>	<b>23,95%</b>	<b>23,89%</b>	<b>26,43%</b>	<b>19,17%</b>	<b>28,79%</b>	<b>20,08%</b>	<b>12,87%</b>	<b>24,72%</b>	<b>24,90%</b>	<b>38,23%</b>	<b>1,51%</b>	<b>35,00%</b>	<b>26,42%</b>	<b>34,42%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 21		Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38	
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5	
110		Борщ с капустой и картофелем	200	1,28	3,84	8,98	75	0,04	0,04	6,1	0,04		22,26	0		0	15,58	0,72	
291		Плов с птицей	234	21,8	25,5	46,05	500,76	0,82	0,79	4,3	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77	
342		Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	0,01	3,6	0,95	
ПР		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР		Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>764</b>	<b>27,7</b>	<b>32,14</b>	<b>108,05</b>	<b>831,46</b>	<b>1,03</b>	<b>0,93</b>	<b>29,84</b>	<b>0,51</b>	<b>5</b>	<b>119,63</b>	<b>414,56</b>	<b>1,588</b>	<b>0,012</b>	<b>111,57</b>	<b>5,94</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>35,97%</b>	<b>40,68%</b>	<b>32,25%</b>	<b>35,38%</b>	<b>85,83%</b>	<b>66,43%</b>	<b>49,73%</b>	<b>72,9%</b>	<b>50,00%</b>	<b>10,88%</b>	<b>37,69%</b>	<b>15,88%</b>	<b>12,00%</b>	<b>44,63%</b>	<b>49,50%</b>	
<b>Полдник</b>																			
ПР		Кондитерское изделие промышленного производства Бел мелочь	100	8	9	57	340	0,08	0,02	0	0		11	50	0	0	9	0,8	
377		Компот из смеси сухофруктов	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>8,22</b>	<b>9</b>	<b>81,42</b>	<b>438,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>57,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>1,46</b>	
<b>% от суточной нормы</b>				<b>10,68%</b>	<b>11,39%</b>	<b>24,30%</b>	<b>18,66%</b>	<b>6,67%</b>	<b>1,43%</b>	<b>0,33%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,05%</b>	<b>5,25%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,80%</b>	<b>12,17%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>68,6</b>	<b>60,06</b>	<b>269,51</b>	<b>1891,2</b>	<b>1,34</b>	<b>1,353</b>	<b>42,09</b>	<b>0,6001</b>	<b>7,472</b>	<b>427,14</b>	<b>892,75</b>	<b>1,739</b>	<b>0,047</b>	<b>189,63</b>	<b>11,53</b>		
<b>суточная норма</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>89,09%</b>	<b>76,03%</b>	<b>80,45%</b>	<b>80,48%</b>	<b>111,67%</b>	<b>96,64%</b>	<b>70,15%</b>	<b>85,73%</b>	<b>74,72%</b>	<b>38,83%</b>	<b>81,16%</b>	<b>17,39%</b>	<b>47,00%</b>	<b>75,85%</b>	<b>96,08%</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа				четверг				Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя:		1				Возраст:		7-11 лет							
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
*338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
268	Крокеты «Детские» запечённые	90	4,55	18,22	16,68	246	0,06	0,21	0,68	0,2	0,02	66,37	166,34	2,05	0,027	26,87	1,74
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,6	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>634</b>	<b>13,77</b>	<b>23,52</b>	<b>87,83</b>	<b>612,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>14,46</b>	<b>0,23</b>	<b>2,23</b>	<b>111,7</b>	<b>259,33</b>	<b>2,855</b>	<b>0,032</b>	<b>49,58</b>	<b>6,11</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>17,88%</b>	<b>29,77%</b>	<b>26,22%</b>	<b>26,08%</b>	<b>19,17%</b>	<b>20,00%</b>	<b>24,10%</b>	<b>32,86%</b>	<b>22,30%</b>	<b>10,15%</b>	<b>23,58%</b>	<b>28,55%</b>	<b>32,00%</b>	<b>19,83%</b>	<b>50,92%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2		0	9	0,42
96	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	2,1	4,9	13,6	107	0,1	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	6	0,3	24	128	0,2	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>16,91</b>	<b>18,24</b>	<b>112,37</b>	<b>687</b>	<b>0,57</b>	<b>0,475</b>	<b>44,25</b>	<b>0,17</b>	<b>4,6675</b>	<b>182,44</b>	<b>460,8</b>	<b>4,077</b>	<b>0,048</b>	<b>103,36</b>	<b>6,2</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>21,96%</b>	<b>23,09%</b>	<b>33,54%</b>	<b>29,23%</b>	<b>47,50%</b>	<b>33,93%</b>	<b>73,75%</b>	<b>24,29%</b>	<b>46,68%</b>	<b>16,59%</b>	<b>41,89%</b>	<b>40,77%</b>	<b>48,00%</b>	<b>41,34%</b>	<b>51,67%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Кондитерское изделие промыш.производства Плюшка	100	7	8	56	335	0,16	0,06	0	0	2,9	21	86	0,732	3	32	2
389	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300/4</b>	<b>7,26</b>	<b>8,06</b>	<b>71,22</b>	<b>397,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>2,96</b>	<b>29,05</b>	<b>95,78</b>	<b>0,752</b>	<b>3</b>	<b>37,24</b>	<b>2,87</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>9,43%</b>	<b>10,20%</b>	<b>21,26%</b>	<b>16,91%</b>	<b>13,33%</b>	<b>5,00%</b>	<b>4,83%</b>	<b>0,00%</b>	<b>29,60%</b>	<b>2,64%</b>	<b>8,71%</b>	<b>7,52%</b>	<b>3000,00%</b>	<b>14,90%</b>	<b>23,92%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>37,94</b>	<b>49,82</b>	<b>271,42</b>	<b>1697,4</b>	<b>0,96</b>	<b>0,825</b>	<b>61,61</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8575</b>	<b>323,19</b>	<b>815,91</b>	<b>7,684</b>	<b>3,08</b>	<b>190,18</b>	<b>15,18</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>49,27%</b>	<b>63,06%</b>	<b>81,02%</b>	<b>72,23%</b>	<b>80,00%</b>	<b>58,93%</b>	<b>102,68%</b>	<b>57,14%</b>	<b>98,58%</b>	<b>29,38%</b>	<b>74,17%</b>	<b>76,84%</b>	<b>3080,00%</b>	<b>76,07%</b>	<b>126,50%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа		пятица		Сезон: осенне- весенний		Возраст: 7-11 лет															
Неделя: 1																					
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак молочный</b>																					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	10	0,8	0,04	7	0,26				
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51				
376	Чай	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44				
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>610</b>	<b>24,57</b>	<b>26,56</b>	<b>49,55</b>	<b>526,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>20,34</b>	<b>0,0861</b>	<b>2,985</b>	<b>336,63</b>	<b>303,74</b>	<b>2,166</b>	<b>0,073</b>	<b>41,95</b>	<b>5,28</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,91%</b>	<b>33,62%</b>	<b>14,79%</b>	<b>22,41%</b>	<b>17,50%</b>	<b>26,43%</b>	<b>33,90%</b>	<b>12,30%</b>	<b>29,85%</b>	<b>30,60%</b>	<b>27,61%</b>	<b>21,66%</b>	<b>73,00%</b>	<b>16,78%</b>	<b>44,00%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,44	5,09	8,55	83,55	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84				
138 (2)	Суп картофельный с крупой (пшено)	220	2,3	2,3	20,35	99	0,08	0,04	5,6	0,08		12,64	0		0	19,2	0,72				
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	100	15,22	5,78	10,11	153,8	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,7				
297(ЯС)	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,51	36,63	195,78	0,08	0,06	8,27	0,08		53,87	0		0	58,83	1,19				
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>844</b>	<b>26,98</b>	<b>17,38</b>	<b>114,38</b>	<b>705,23</b>	<b>0,351</b>	<b>0,25</b>	<b>23,13</b>	<b>0,1709</b>	<b>3,3266</b>	<b>131,77</b>	<b>196,22</b>	<b>2,705</b>	<b>0,048</b>	<b>120,17</b>	<b>6,32</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>35,04%</b>	<b>22,00%</b>	<b>34,14%</b>	<b>30,01%</b>	<b>29,25%</b>	<b>17,86%</b>	<b>38,55%</b>	<b>24,41%</b>	<b>33,27%</b>	<b>11,98%</b>	<b>17,84%</b>	<b>27,05%</b>	<b>48,00%</b>	<b>48,07%</b>	<b>52,67%</b>				
<b>Полдник</b>																					
ПР	Кондитерское изделие промыш. производства Бел мелочь	100	8	9	57	340	0,08	0,02	0	0		11	50	0	0	9	0,8				
648	компот из смеси сухофруктов	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>8,22</b>	<b>9</b>	<b>81,42</b>	<b>438,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>57,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>1,46</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,68%</b>	<b>11,39%</b>	<b>24,30%</b>	<b>18,66%</b>	<b>6,67%</b>	<b>1,43%</b>	<b>0,33%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,05%</b>	<b>5,25%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,80%</b>	<b>12,17%</b>				
<b>Итого в день</b>		<b>59,77</b>	<b>52,94</b>	<b>245,35</b>	<b>1670,39</b>	<b>0,641</b>	<b>0,64</b>	<b>43,67</b>	<b>0,257</b>	<b>6,3116</b>	<b>502</b>	<b>557,66</b>	<b>4,871</b>	<b>0,121</b>	<b>174,12</b>	<b>13,06</b>					
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>					
<b>% от суточной нормы</b>		<b>77,62%</b>	<b>67,01%</b>	<b>73,24%</b>	<b>71,08%</b>	<b>53,42%</b>	<b>45,71%</b>	<b>72,78%</b>	<b>36,71%</b>	<b>63,12%</b>	<b>45,64%</b>	<b>50,70%</b>	<b>48,71%</b>	<b>121,00%</b>	<b>69,65%</b>	<b>108,83%</b>					
<b>Итого средняя за завтрак в неделю</b>		<b>21,998</b>	<b>21,518</b>	<b>76,934</b>	<b>586,292</b>	<b>0,2638</b>	<b>0,3332</b>	<b>13,214</b>	<b>0,14304</b>	<b>2,0214</b>	<b>270,484</b>	<b>335,308</b>	<b>2,1444</b>	<b>0,0444</b>	<b>70,494</b>	<b>4,688</b>					
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>					
<b>% от суточной нормы</b>		<b>28,57%</b>	<b>27,24%</b>	<b>22,97%</b>	<b>24,95%</b>	<b>21,98%</b>	<b>23,80%</b>	<b>22,02%</b>	<b>20,43%</b>	<b>20,21%</b>	<b>24,59%</b>	<b>30,48%</b>	<b>21,44%</b>	<b>44,40%</b>	<b>28,20%</b>	<b>39,07%</b>					

<b>Итого средняя за обед в неделю</b>	<b>23,577</b>	<b>21,4382</b>	<b>105,2018</b>	<b>705,54</b>	<b>0,5628</b>	<b>0,4348</b>	<b>32,0806</b>	<b>0,50858</b>	<b>5,18982</b>	<b>145,4636</b>	<b>319,8122</b>	<b>2,503</b>	<b>0,025984</b>	<b>101,8034</b>	<b>6,186</b>
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
<b>% от суточной нормы</b>	<b>30,62%</b>	<b>27,14%</b>	<b>31,40%</b>	<b>30,02%</b>	<b>46,90%</b>	<b>31,06%</b>	<b>53,47%</b>	<b>72,65%</b>	<b>51,90%</b>	<b>13,22%</b>	<b>29,07%</b>	<b>25,03%</b>	<b>25,98%</b>	<b>40,72%</b>	<b>51,55%</b>
<b>Итого средняя за полдник в неделю</b>	<b>7,824</b>	<b>8,022</b>	<b>77,698</b>	<b>414,836</b>	<b>0,1</b>	<b>0,036</b>	<b>2,5</b>	<b>0,02002</b>	<b>0,601</b>	<b>30,254</b>	<b>55,424</b>	<b>0,152</b>	<b>0,6</b>	<b>17,766</b>	<b>1,804</b>
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
<b>% от суточной нормы</b>	<b>10,16%</b>	<b>10,15%</b>	<b>23,19%</b>	<b>17,65%</b>	<b>8,33%</b>	<b>2,57%</b>	<b>4,17%</b>	<b>2,86%</b>	<b>6,01%</b>	<b>2,75%</b>	<b>5,04%</b>	<b>1,52%</b>	<b>600,00%</b>	<b>7,11%</b>	<b>15,03%</b>
<b>Итого в день за 1 -ую неделю</b>	<b>53,399</b>	<b>50,9782</b>	<b>259,8338</b>	<b>1706,668</b>	<b>0,9266</b>	<b>0,804</b>	<b>47,7946</b>	<b>0,67164</b>	<b>7,81222</b>	<b>446,2016</b>	<b>710,5442</b>	<b>4,7994</b>	<b>0,670384</b>	<b>190,0634</b>	<b>12,678</b>
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
<b>% от суточной нормы</b>	<b>69,35%</b>	<b>64,53%</b>	<b>77,56%</b>	<b>72,62%</b>	<b>77,22%</b>	<b>57,43%</b>	<b>79,66%</b>	<b>95,95%</b>	<b>78,12%</b>	<b>40,56%</b>	<b>64,59%</b>	<b>47,99%</b>	<b>670,38%</b>	<b>76,03%</b>	<b>105,65%</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа		понедельник					Сезон:		осенне-весенний									
		Неделя: 2					Возраст:		7-11 лет									
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
реп.			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
*338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26	
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3	
381	Кофейный напиток с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12	
ПР	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>610</b>	<b>18,18</b>	<b>22,91</b>	<b>93,8</b>	<b>638,1</b>	<b>0,32</b>	<b>0,443</b>	<b>14,94</b>	<b>0,113</b>	<b>2,59</b>	<b>474</b>	<b>462,8</b>	<b>1,913</b>	<b>0,063</b>	<b>106,6</b>	<b>5,48</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,61%</b>	<b>29,00%</b>	<b>28,00%</b>	<b>27,15%</b>	<b>26,67%</b>	<b>31,64%</b>	<b>24,9%</b>	<b>16,14%</b>	<b>25,90%</b>	<b>43,09%</b>	<b>42,07%</b>	<b>19,13%</b>	<b>63,00%</b>	<b>42,64%</b>	<b>45,67%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38	
*24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	230	2,04	3,04	14,01	94,17	0,05	0,05	19	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,8	
260	Гуляш из куриного филе	100	12,55	12,99	4	182,5	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271			21,627	1,89	
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	160	5,89	4,82	28,21	179,8	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86	
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>820</b>	<b>24,94</b>	<b>23,49</b>	<b>91,34</b>	<b>704,97</b>	<b>0,363</b>	<b>0,269</b>	<b>36,403</b>	<b>2,114</b>	<b>7,975</b>	<b>130,558</b>	<b>310,731</b>	<b>2,818</b>	<b>0,007</b>	<b>80,537</b>	<b>5,11</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,39%</b>	<b>29,73%</b>	<b>27,27%</b>	<b>30,00%</b>	<b>30,25%</b>	<b>19,21%</b>	<b>60,67%</b>	<b>302,0%</b>	<b>79,75%</b>	<b>11,87%</b>	<b>28,25%</b>	<b>28,18%</b>	<b>7,00%</b>	<b>32,21%</b>	<b>42,58%</b>	
<b>Полдник</b>																		
ПР	Кондитерское изделие промыш.производства Веснушка	100	7	5	58	300	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9	
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>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,05</b>	<b>73,01</b>	<b>361</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>9</b>	<b>0,1001</b>	<b>0,045</b>	<b>21,42</b>	<b>8,24</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>15,59</b>	<b>1,77</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>9,35%</b>	<b>6,39%</b>	<b>21,79%</b>	<b>15,36%</b>	<b>8,33%</b>	<b>3,57%</b>	<b>15,00%</b>	<b>14,30%</b>	<b>0,45%</b>	<b>1,95%</b>	<b>0,75%</b>	<b>0,08%</b>	<b>0,00%</b>	<b>6,24%</b>	<b>14,75%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>50,32</b>	<b>51,45</b>	<b>258,15</b>	<b>1704,07</b>	<b>0,783</b>	<b>0,762</b>	<b>60,343</b>	<b>2,3271</b>	<b>10,61</b>	<b>625,978</b>	<b>781,771</b>	<b>4,739</b>	<b>0,07</b>	<b>202,727</b>	<b>12,36</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>65,35%</b>	<b>65,13%</b>	<b>77,06%</b>	<b>72,51%</b>	<b>65,25%</b>	<b>54,43%</b>	<b>100,57%</b>	<b>332,44%</b>	<b>106,10%</b>	<b>56,91%</b>	<b>71,07%</b>	<b>47,39%</b>	<b>70,00%</b>	<b>81,09%</b>	<b>103,00%</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа		вторник					Сезон: осенне-весенний										
		Неделя: 2					Возраст: 7-11 лет										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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 мясной</b>																	
* 71	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	0,01	0,01	1,53	0,01		8,19	0		0	4,68	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
392	Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	90	14,44	17,53	1,18	224,23	0,05	0	0,09	0,05		9	90,9	0	0	11,7	1,44
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>560</b>	<b>21,51</b>	<b>22,94</b>	<b>62,2</b>	<b>533,06</b>	<b>0,199</b>	<b>0,13</b>	<b>16,37</b>	<b>0,0901</b>	<b>0,775</b>	<b>156,55</b>	<b>321,24</b>	<b>0,08</b>	<b>0,004</b>	<b>75,4</b>	<b>3,23</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>27,94%</b>	<b>29,04%</b>	<b>18,57%</b>	<b>22,68%</b>	<b>16,58%</b>	<b>9,29%</b>	<b>27,28%</b>	<b>12,87%</b>	<b>7,75%</b>	<b>14,23%</b>	<b>29,20%</b>	<b>0,80%</b>	<b>4,00%</b>	<b>30,16%</b>	<b>26,92%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Винегрет овощной	90	1,215	5,55	9,25	86,04	0,03	0,04	7,95	0,03		20,13	24,1		0	12,81	0,53
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	212	7,3	7,37	19,88	179	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0	14,5	0,99
293	Птица, порционная запеченная	90	19	10,9	0,17	174,56	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,6	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,01	73,05	54	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>812</b>	<b>34,665</b>	<b>29,3</b>	<b>88,02</b>	<b>752,42</b>	<b>1,04</b>	<b>0,56</b>	<b>12,97</b>	<b>0,875</b>	<b>3,41</b>	<b>187,98</b>	<b>239,48</b>	<b>4,808</b>	<b>0,019</b>	<b>84,54</b>	<b>6,13</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,02%</b>	<b>33,90%</b>	<b>25,20%</b>	<b>30,50%</b>	<b>87,60%</b>	<b>39,50%</b>	<b>22,70%</b>	<b>226,4%</b>	<b>36,10%</b>	<b>17,40%</b>	<b>22,70%</b>	<b>48,20%</b>	<b>60,00%</b>	<b>34,90%</b>	<b>52,50%</b>
<b>Полдник</b>																	
ПР	Кондитерское изделие промыш. производства Плюшка	100	7	8	56	335	0,16	0,06	0	0	2,9	21	86	0,732	3	32	2
349	компот из смеси сухофруктов	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>7,22</b>	<b>5</b>	<b>82,42</b>	<b>398,56</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>9,38%</b>	<b>6,33%</b>	<b>24,60%</b>	<b>16,96%</b>	<b>8,33%</b>	<b>2,86%</b>	<b>0,33%</b>	<b>14,29%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,52%</b>	<b>0,70%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>5,68%</b>	<b>13,00%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>63,395</b>	<b>57,24</b>	<b>232,64</b>	<b>1684,04</b>	<b>1,339</b>	<b>0,73</b>	<b>29,54</b>	<b>1,0651</b>	<b>4,185</b>	<b>383,3</b>	<b>568,42</b>	<b>4,888</b>	<b>0,023</b>	<b>174,13</b>	<b>10,92</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>82,33%</b>	<b>72,46%</b>	<b>69,44%</b>	<b>71,66%</b>	<b>111,58%</b>	<b>52,14%</b>	<b>49,23%</b>	<b>152,16%</b>	<b>41,85%</b>	<b>34,85%</b>	<b>51,67%</b>	<b>48,88%</b>	<b>23,00%</b>	<b>69,65%</b>	<b>91,00%</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: Школа		Неделя: 2					Сезон: осенне-весенний		Возраст: 7-11 лет									
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
*338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7												
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>590</b>	<b>18,65</b>	<b>18,48</b>	<b>93,09</b>	<b>601</b>	<b>0,26</b>	<b>0,343</b>	<b>19,58</b>	<b>0,2201</b>	<b>2,975</b>	<b>178,95</b>	<b>373,04</b>	<b>2,221</b>	<b>0,021</b>	<b>80,71</b>	<b>5,98</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,22%</b>	<b>23,39%</b>	<b>27,79%</b>	<b>25,57%</b>	<b>21,67%</b>	<b>24,50%</b>	<b>32,63%</b>	<b>31,4%</b>	<b>29,75%</b>	<b>16,27%</b>	<b>33,91%</b>	<b>22,21%</b>	<b>21,00%</b>	<b>32,28%</b>	<b>49,83%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
*336	Морковь припущенная	60	0,76	1,73	4,26	34,17	0,03	0	2,41	0,03		18,49	31,36		0	20,5	0,04	
71	Салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	0,01	0,02	2,3	0,01		12,29	0		0	7,02	0,32	
138 (2)	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,1	2,1	15,5	90	0,08	0,04	5,6	0,08		12,64	0		0	19,2	0,72	
259	Жаркое по- домашнему	240	22,22	24,82	22,73	404,57	0,17	0,24	9,26	0,17		41,83	282,17		0	58,25	5,3	
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>814</b>	<b>29,74</b>	<b>32,12</b>	<b>91,47</b>	<b>773,57</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>20,5</b>	<b>0,26</b>	<b>3,16</b>	<b>92,81</b>	<b>368,15</b>	<b>1,225</b>	<b>0,002</b>	<b>99,11</b>	<b>8,21</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,62%</b>	<b>40,66%</b>	<b>27,30%</b>	<b>32,92%</b>	<b>30,00%</b>	<b>25,71%</b>	<b>34,17%</b>	<b>37,14%</b>	<b>31,60%</b>	<b>8,44%</b>	<b>33,47%</b>	<b>12,25%</b>	<b>2,00%</b>	<b>39,64%</b>	<b>68,42%</b>	
<b>Полдник</b>																		
ПР	Кондитерское изделие промыш.производства веснушка	100	7	5	58	300	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9	
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,22</b>	<b>5</b>	<b>82,42</b>	<b>398,56</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>9,38%</b>	<b>6,33%</b>	<b>24,60%</b>	<b>16,96%</b>	<b>8,33%</b>	<b>2,86%</b>	<b>0,33%</b>	<b>14,29%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,52%</b>	<b>0,70%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>5,68%</b>	<b>13,00%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>55,61</b>	<b>55,6</b>	<b>266,98</b>	<b>1773,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,743</b>	<b>40,28</b>	<b>0,5801</b>	<b>6,135</b>	<b>310,53</b>	<b>748,89</b>	<b>3,446</b>	<b>0,023</b>	<b>194,01</b>	<b>15,75</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>72,22%</b>	<b>70,38%</b>	<b>79,70%</b>	<b>75,45%</b>	<b>60,00%</b>	<b>53,07%</b>	<b>67,13%</b>	<b>82,87%</b>	<b>61,35%</b>	<b>28,23%</b>	<b>68,08%</b>	<b>34,46%</b>	<b>23,00%</b>	<b>77,60%</b>	<b>131,25%</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоосодержащие (в т.ч. обогащенные)										Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20								
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																		
Рацион: Школа		четверг							Сезон:		осенне-весенний							
		Неделя: 2							Возраст:		7-11 лет							
№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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 мясной</b>																		
*115		Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01		12,3	11,1		0	4,5	0,21
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		Тефтели "Детские" под овощным соусом	100	8	12	10	179	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 с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
381		Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0	0,4		0			0,06
ПР		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>560</b>	<b>108,89</b>	<b>104,88</b>	<b>167,22</b>	<b>432,13</b>	<b>100,139</b>	<b>100,05</b>	<b>103,88</b>	<b>100,033</b>	<b>101,98</b>	<b>128,58</b>	<b>184,81</b>	<b>100,852</b>	<b>100,006</b>	<b>112,67</b>	<b>101,54</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>141,42%</b>	<b>132,76%</b>	<b>49,92%</b>	<b>18,39%</b>	<b>8344,92%</b>	<b>7146,43%</b>	<b>173,13%</b>	<b>14290,43%</b>	<b>1019,80%</b>	<b>11,69%</b>	<b>16,80%</b>	<b>1008,52%</b>	<b>100006,00%</b>	<b>45,07%</b>	<b>846,17%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52		Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	83,55	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
124		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	5,18	7,82	90,4	0,04	0,04	9,6	0,04		25,44	0		0	15,28	0,56
232		Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,1	0,2	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,01	20,72	0,71
312		Картофельное пюре с маслом сливочным	170	3,73	8	25,17	188,62	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
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>830</b>	<b>31,12</b>	<b>29,44</b>	<b>82,76</b>	<b>725,17</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>51,75</b>	<b>0,1601</b>	<b>4,8575</b>	<b>155,34</b>	<b>219,18</b>	<b>2,145</b>	<b>0,023</b>	<b>95,76</b>	<b>5,17</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,42%</b>	<b>37,27%</b>	<b>24,70%</b>	<b>30,86%</b>	<b>42,50%</b>	<b>30,00%</b>	<b>86,25%</b>	<b>22,87%</b>	<b>48,58%</b>	<b>14,12%</b>	<b>19,93%</b>	<b>21,45%</b>	<b>23,00%</b>	<b>38,30%</b>	<b>43,08%</b>	
<b>Полдник</b>																		
ПР		Кондитерское изделие промышленного производства Бел мелочь	100	8	9	57	340	0,08	0,02	0	0		11	50	0	0	9	0,8
648		компот из смеси сухофруктов	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>8,22</b>	<b>9</b>	<b>81,42</b>	<b>438,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>57,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>1,46</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,68%</b>	<b>11,39%</b>	<b>24,30%</b>	<b>18,66%</b>	<b>6,67%</b>	<b>1,43%</b>	<b>0,33%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>3,05%</b>	<b>5,25%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>4,80%</b>	<b>12,17%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>148,23</b>	<b>143,32</b>	<b>331,4</b>	<b>1595,86</b>	<b>100,729</b>	<b>100,49</b>	<b>155,83</b>	<b>100,1931</b>	<b>106,8375</b>	<b>317,52</b>	<b>461,69</b>	<b>102,997</b>	<b>100,029</b>	<b>220,43</b>	<b>108,17</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>192,51%</b>	<b>181,42%</b>	<b>98,93%</b>	<b>67,91%</b>	<b>8394,08%</b>	<b>7177,86%</b>	<b>259,72%</b>	<b>14313,30%</b>	<b>1068,38%</b>	<b>28,87%</b>	<b>41,97%</b>	<b>1029,97%</b>	<b>100029,00%</b>	<b>88,17%</b>	<b>901,42%</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа		пятница					Сезон:		осенне-весенний									
Неделя:		2					Возраст:		7-11 лет									
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
рецид			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
*338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	150	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19	5	256,2	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>610</b>	<b>24,21</b>	<b>26,78</b>	<b>43,56</b>	<b>509,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,373</b>	<b>19,56</b>	<b>0,0861</b>	<b>3,219</b>	<b>342,63</b>	<b>430,94</b>	<b>2,171</b>	<b>0,083</b>	<b>60,75</b>	<b>6,44</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,09%</b>	<b>33,65%</b>	<b>12,50%</b>	<b>21,41%</b>	<b>25,00%</b>	<b>27,36%</b>	<b>115,9%</b>	<b>13,73%</b>	<b>32,19%</b>	<b>32,78%</b>	<b>40,27%</b>	<b>23,71%</b>	<b>83,00%</b>	<b>26,70%</b>	<b>37,83%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2		0	9	0,42	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	9,9	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3	
295	Котлета "Куриная" рубленая из цыплят бройлеров	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,7	
173	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55	
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>770</b>	<b>36,47</b>	<b>24,47</b>	<b>114,96</b>	<b>827,09</b>	<b>0,451</b>	<b>0,33</b>	<b>15,46</b>	<b>0,0609</b>	<b>5,7166</b>	<b>143,92</b>	<b>432,73</b>	<b>3,148</b>	<b>0,0394</b>	<b>167,25</b>	<b>7,69</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>47,36%</b>	<b>30,97%</b>	<b>34,32%</b>	<b>35,20%</b>	<b>37,58%</b>	<b>23,57%</b>	<b>25,77%</b>	<b>8,70%</b>	<b>57,17%</b>	<b>13,08%</b>	<b>39,34%</b>	<b>31,48%</b>	<b>39,40%</b>	<b>66,90%</b>	<b>64,08%</b>	
<b>Полдник</b>																		
ПР	Кондитерское изделие промыш. производства Пломка	100	7	8	56	335	0,16	0,06	0	0	2,9	21	86	0,732	3	32	2	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>304</b>	<b>7,26</b>	<b>8,06</b>	<b>71,22</b>	<b>397,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>2,96</b>	<b>29,05</b>	<b>95,78</b>	<b>0,749</b>	<b>3</b>	<b>37,24</b>	<b>2,87</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>9,43%</b>	<b>10,20%</b>	<b>21,26%</b>	<b>16,91%</b>	<b>13,33%</b>	<b>5,00%</b>	<b>4,83%</b>	<b>0,00%</b>	<b>29,60%</b>	<b>2,64%</b>	<b>8,71%</b>	<b>7,49%</b>	<b>3000,00%</b>	<b>14,90%</b>	<b>23,92%</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>67,94</b>	<b>59,31</b>	<b>229,74</b>	<b>1733,99</b>	<b>0,911</b>	<b>0,773</b>	<b>37,92</b>	<b>0,147</b>	<b>11,8956</b>	<b>515,6</b>	<b>959,45</b>	<b>6,068</b>	<b>3,1224</b>	<b>265,24</b>	<b>17</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>		<b>88,23%</b>	<b>75,08%</b>	<b>68,58%</b>	<b>73,79%</b>	<b>75,92%</b>	<b>55,21%</b>	<b>63,20%</b>	<b>21,00%</b>	<b>118,96%</b>	<b>46,87%</b>	<b>87,22%</b>	<b>60,68%</b>	<b>3122,40%</b>	<b>106,10%</b>	<b>141,67%</b>		
<b>Итого средняя за завтрак в неделю</b>		<b>37,69</b>	<b>38,67</b>	<b>91,79</b>	<b>534,82</b>	<b>20,24</b>	<b>20,24</b>	<b>36,41</b>	<b>20,10</b>	<b>22,30</b>	<b>233,11</b>	<b>338,21</b>	<b>21,23</b>	<b>20,03</b>	<b>85,31</b>	<b>24,68</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>		<b>48,95%</b>	<b>48,95%</b>	<b>27,40%</b>	<b>22,76%</b>	<b>1686,30%</b>	<b>1445,70%</b>	<b>60,68%</b>	<b>2871,78%</b>	<b>223,05%</b>	<b>21,19%</b>	<b>30,75%</b>	<b>212,29%</b>	<b>20033,40%</b>	<b>34,12%</b>	<b>205,70%</b>		
<b>Итого средняя за обед в неделю</b>		<b>28,94</b>	<b>28,23</b>	<b>79,43</b>	<b>693,11</b>	<b>0,51</b>	<b>0,40</b>	<b>28,24</b>	<b>0,70</b>	<b>4,52</b>	<b>181,86</b>	<b>313,70</b>	<b>2,63</b>	<b>0,03</b>	<b>84,14</b>	<b>6,21</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>% от суточной нормы</b>		<b>37,58%</b>	<b>35,73%</b>	<b>23,71%</b>	<b>29,49%</b>	<b>42,88%</b>	<b>28,31%</b>	<b>47,06%</b>	<b>99,86%</b>	<b>45,24%</b>	<b>16,53%</b>	<b>28,52%</b>	<b>26,33%</b>	<b>26,80%</b>	<b>33,66%</b>	<b>51,77%</b>		
<b>Итого средняя за полдник в неделю</b>		<b>7,42</b>	<b>6,42</b>	<b>78,10</b>	<b>398,84</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>2,50</b>	<b>0,06</b>	<b>0,60</b>	<b>32,32</b>	<b>35,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>18,64</b>	<b>1,84</b>		
<b>суточная норма</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		

% от суточной нормы	9,64%	8,13%	23,31%	16,97%	9,00%	3,14%	4,17%	8,57%	6,01%	2,94%	3,22%	1,51%	600,00%	7,46%	15,37%
Итого в день за 2-ую неделю	74,05	73,32	249,31	1626,76	20,86	20,68	67,14	20,86	27,43	447,30	687,33	24,01	20,66	188,09	32,74
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	96,17%	92,81%	74,42%	69,22%	1738,18%	1477,16%	111,90%	2980,22%	274,30%	40,66%	62,48%	240,14%	20660,20%	75,23%	272,83%