

Согласовано:

Директор

МБОУ "Волчье - Александровская СОШ"
Волоконовского района Белгородской
области



Аничина Н. Н.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминнова

Перспективное меню на 2022 год

*В Муниципальном Образовательном Учреждении "Волчье -
Александровская средняя общеобразовательная школа" Волоконовского района
Белгородской области (предоставление горячих завтраков и обедов)*

для обучающихся с 7 до 11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

Неделя: 1
понедельник

№ п/п	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				
			4,00	5	6	0,75	8,10	35,43														0,01	0,04	0,1	0,01
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	0,75	8,10	35,43	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02						
2	каша молочная с маслом сливочным	3	4,00	5	6	0,75	8,10	35,43	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02						
3	Полдник	3	4,00	5	6	0,75	8,10	35,43	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02						
4	Ужин	3	4,00	5	6	0,75	8,10	35,43	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02						
5	Итого за завтрак	15	6,60	0	5,7	25,80	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02	0,78							
6	% от суточной нормы		9,89%	13,7%	19,3%	13,8%	6,4%	20,9%	4,9%	27,62,2%	8,6%	9,2%	15,8%	7,8%	7,0%	17,2%	10,8%								
7	Обед (полноценный рацион питания)	60	2,82	1,31	5,60	37,79	0,080	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60								
8	Салат из белокочанной капусты с морковью	250	5,89	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03								
9	Суп картофельный с горохом	80	32,82	10,9	5,3	172,85	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,9	2,28	0,030	29,86	1,93								
10	Палочки детские "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	180	7,93	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,038	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03								
11	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	5,76	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66								
12	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	40	1,88	2,64	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
13	Хлеб ржано-пшеничный	130	32,90	0,90	8,1	136,80	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30								
14	Фрукты	690	90,00	30,26	20,76	114,51	766,0	0,59	0,47	51,38	0,31	4,48	208,61	513,27	5,77	0,047	112,56	6,03							
15	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		33,82%	22,9%	29,9%	28,2%	42,0%	29,1%	73,4%	34,2%	37,3%	17,4%	42,8%	41,2%	47,0%	37,5%	33,6%								
16	% от суточной нормы		50,3%	52,3%	45,9%	50,3%	52,3%	126,1%	2789%	63,0%	29,0%	60,5%	50,4%	65,3%	69,4%	54%									
17	Полдник	80	26,70	0,52	0,24	7,16	32,88	0,027	0,03	30,80	0,027	0,8	20,0	13,60	0,17	0,001	8,80	1,00							
18	конвертик с сыром	200	3,30	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,97							
19	Чай с лимоном	280	30,00	0,78	0,30	22,38	96,34	0,03	0,04	33,60	0,03	0,85	28,05	23,38	0,19	0,00	14,04	1,87							
20	Итого за Полдник		0,87%	0,3%	5,8%	3,6%	1,9%	2,3%	47,9%	3,0%	7,2%	2,3%	1,9%	1,4%	1,3%	4,7%	10,4%								
21	% от суточной нормы		40,03	33,7	210,8	1237,5	0,70	0,84	88,24	25,10	6,38	347,61	728,3	7,055	178,16	9,78									
22	Итого в день		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	14	0,1	300	18,00									
23	суточная норма		44,49%	36,6%	56,0%	45,9%	50,3%	52,3%	126,1%	2789%	63,0%	29,0%	60,5%	50,4%	65,3%	69,4%	54%								
24	% от суточной нормы																								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вторник

Неделя: 1

№ р-ц	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			
			5	6	5	6	5	6															
1	2	3	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	7,98	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	17,60	10,00	0	0	0,70	0,03				
Завтрак мясной																							
15	Булгурод с сыром	30/15	9,50	0,46	0,88	0,00	7,98	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	17,60	10,00	0	0	0,70	0,03				
173	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	21,54	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53				
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,28	0,08	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Фрукты	130	32,95	0,90	0,2	8,1	138,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
ПР	Молоко "Авишка"	200																					
Итого за завтрак молочный			67,29	8,85	10,8	52,1	439,5	0,26	0,25	64,21	0,09	0,27	0,27	202,23	285,16	0,297	0,005	86,6	2,73				
% от суточной нормы			9,93%	11,7%	13,6%	16,2%	18,8%	15,6%	91,7%	9,4%	2,3%	2,1%	2,1%	16,9%	22,1%	2,1%	5,0%	28,9%	16,2%				
Обед (полноценный рацион питания)																							
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,29	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,81	2,69	2,840	17,140	104,750	0,110	0,210	8,250	0,000	0,379	0,379	24,800	66,650	0,130	0,001	27,000	1,090				
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	34,50	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,92				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	12,64	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,87	1,43				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,10	0,06	0,02	20,73	83,34	0	0	2,5	0,004	0,2	0,2	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
ПР	Фрукты	200	21,31	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	29,04	25,8	88,6	703,1	0,59	0,59	19,59	0,14	6,78	6,78	201,26	329,48	3,30	0,054	119,06	5,30				
% от суточной нормы			32,26%	28,1%	23,1%	26,9%	42,3%	36,8%	28,1%	15,3%	48,2%	16,8%	27,6%	23,6%	54,3%	39,7%	29,5%						
Полдник																							
406	Пирожок с начинкой	75	16,19	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	1,80	113,80	1,63	0,01	0,01	17,40	0,60				
389	Кофейный напиток	200	13,81	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	0,06	120,4	90,0	1,1	0,0	14,0	0,12				
Итого за Полдник			30,00	14,17	12,2	47,5	356,1	0,1	0,5	1,9	0,2	1,9	1,9	139,0	203,8	2,7	0,0	31,4	0,7				
% от суточной нормы			15,74%	13,2%	12,4%	13,1%	10,0%	28,1%	2,7%	17,8%	15,6%	11,8%	17,0%	19,5%	20,0%	10,5%	4,0%						
Итого в день			52,06	48,8	188,2	1495,7	0,99	1,29	86	0,38	8	0,38	8	542,5	798,44	6,3	0,079	237,08	6,75				
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
% от суточной нормы			57,84%	53,0%	49,1%	55,1%	70,9%	80,6%	122,6%	43%	86%	45,2%	66,6%	45,2%	79%	79,0%	48,6%						

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержущие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерго- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
Завтрак молочный																							
ПР	Сухое молоко	20	0,75	0	5,7	25,80	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02						
222	Пудинг творожный	160	14,82	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53						
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,08	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
ПР	Кондитерское изделие	20	13,46	3,8	17,6	36,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	16,72	0,18						
	Итого за завтрак молочный	400	15,93	14,4	52	403,4	0,27	0,46	3,94	0,22	1,440	254,71	446,28	1,32	0,021	102,62	3,42						
	% от суточной нормы		17,70%	15,70%	13,69%	14,89%	18,93%	28,63%	6,62%	24,22%	12,00%	21,2%	37,19%	9,41%	21,00%	34,17%	19,0%						
Обед (полноценный рацион питания)																							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,000	1,25	11,21	20,77	0,25	0,002	9,76	0,44						
82	Борщ со свежей капустой	250	2,43	3,12	12,01	85,84	0,084	0,064	20,98	0,078	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32						
291	Плов с птицей	240	43,87	20,30	35,69	377,00	0,08	0,68	1,01	48,00	0	45,10	199,30	0	0	47,50	2,19						
699	Лимонный напиток	200	4,08	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	17,10	87,00	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
ПР	Кондитерское изделие	20	22,80	0,65	3,8	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	820	26,72	24,4	82,7	657,6	0,27	0,82	40,1	48,08	4,707	134,2	389,45	2,6	0,014	100	6,63						
	% от суточной нормы		29,69%	28,63%	21,60%	24,48%	19,43%	51,21%	57,21%	53,41,78%	39,23%	11,2%	28,95%	17,83%	13,92%	33,41%	36,3%						
Полдник																							
	котлета в тесте	75	27,65	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60						
376	Чай с сахаром	200	2,35	0,20	0,05	15,01	61,29	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
	Итого за Полдник	275	30,00	9,6	46,5	316,8	0,10	0,31	3,5	0,13	1,9	26,7	123,6	1,6	0,010	22,6	1,47						
	% от суточной нормы		12,44%	10,38%	12,14%	11,65%	7,14%	19,38%	6,00%	14,44%	16,60%	2,22%	10,30%	11,76%	10,00%	7,58%	8,2%						
	Итого в день		63,86	48,4	181,7	1377,8	0,64	1,69	47	48,42	8	415,6	929,3	5,5	0,045	225,40	11,42						
	суточная норма		80,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,60	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		69,83%	52,6%	47,4%	50,7%	46,5%	99,2%	67,8%	63,60%	66,7%	34,6%	77,4%	39,0%	45%	75,1%	63%						

четверг

Неделя: 1

№ рач.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe									
			5	6	5	6	5	6													7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак мясной	3	4,00	0,08	16,31	1,52	3,07	8,56	0,027	0,032	0,09	0,36	0	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40										
PR	Овощи порционно / огулец	30	3,27	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	0,09	0,36	1,88	0	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40										
591	Гуляш мясной	60/50	39,68	5,86	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,000	0	9,54	63,38	1	2,550	11,30	0,75											
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,93	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03											
379	Кофейный напиток	200	13,81	3,17	2,88	15,95	100,60	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	1,1	0,0	14,0	0,12											
IT	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293												
Итого за завтрак мясной		420	67,29	17,90	23,3	75,9	686,0	0,31	0,25	1,98	0,066	2,49	161,2	226,2	3,17	2,583	35,6	2,20											
% от суточной нормы			19,89%	26,36%	19,91%	21,51%	22,48%	16,68%	2,82%	7,33%	20,78%	12,6%	18,85%	22,62%	2,563,33%	11,82%	12,2%												
Обед (полноценный рацион питания)																													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,82	0,90	1,31	5,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60											
96	Расольник "Ленинградский" на бульоне	250	15,31	2,60	6,13	17,03	133,69	0,120	0,074	16,00	0,04	25,3	25,30	71,10	0,380	0,003	26,70	0,85											
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	34,02	12,98	18,10	3,33	228,17	0,16	0,18	0,38	0,04	0,0525	42,4	155,7	2,00	0,035	21,4	1,69											
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,84	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26											
349	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	5,76	0,20	0	24,42	96,56	0	0	26,11	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,68											
PR	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975											
PR	Кондитерское изделие	20	14,80	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,98	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18											
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		840	90,00	27,86	31,2	106	817,1	0,5	0,4	59,0	0,18	31,71	168	820,8	5,143	0,042	189,7	9,13											
% от суточной нормы			30,96%	33,88%	27,76%	30,04%	36,39%	25,86%	82,84%	20,22%	284,27%	13,1%	43,40%	36,74%	42,25%	66,23%	50,7%												
Полдник																													
345	Пицца с курицей	75	24,90	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60												
	Компот из быстрозамороженных ягод (кисломолочная смесь)	200	5,10	0,06	0,02	20,73	83,34	0	0	2,5	0,004	0,2	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15											
Итого за Полдник		275	30,00	11,06	9,52	52,23	338,84	0,10	0,30	3,10	0,13	2,00	22,60	117,10	1,71	0,01	19,10	0,76											
% от суточной нормы			12,29%	10,35%	13,64%	12,48%	4,43%	18,75%	7,14%	14,89%	16,87%	1,85%	9,76%	12,21%	11,00%	11,00%	6,37%	4,2%											
Итого в день			56,82	64,0	234,4	1741,0	0,92	0,96	63,1	36,21	331,5	864,1	10,02	2,817	283,26	12,08													
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00												
% от суточной нормы			63,13%	69,6%	61,2%	64,0%	66,0%	60,2%	90,1%	42%	302%	72,0%	71,6%	2817%	64,4%	67%													

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
15	Овощи порционно / Помидор	40	5,04	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,86	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40						
210	Булгур с сыром	30/15	9,50	0,68	0,00	7,98	0,00	0,01	0	0	0,01	17,60	10,00	0	0	0,70	0,03						
377	Сылет натуральный с маслом сливочным	200	34,45	16,29	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	246,50	1,35	0,03	21,55	1,51						
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	0,06	15,22	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
	Кондитерское изделие	200	15,00	0,65	3,8	17,6	36,00	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18						
	Итого за завтрак молочный	686	67,23	17,45	19,8	335,2	0,1	0,3	13,0	0,4	3,890	181,4	299	1,73	0,039	37,7	2,81						
	% от суточной нормы		19,39%	21,63%	5,89%	12,32%	10,29%	20,13%	18,52%	44,56%	32,42%	16,12%	24,89%	12,34%	39,00%	12,68%	16,6%						
52	Салат из свежесы с маслом растительным	60	3,29	0,66	3,05	5,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84						
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	15,53	14,50	15,40	33,10	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,80	1,77						
295	Котлеты "Куриные"	80	30,65	12,19	4,6	8,1	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51						
139	Рагу овощное	200	6,77	3,69	6,45	14,37	0,86	0,18	0,16	0,03	0,010	97,40	72,00	3,5	0,017	37,00	1,45						
345	Компот из быстрозамороженных ягод (клубничная смесь)	200	5,10	0,08	0,02	20,73	0	0	2,5	0,004	0,2	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
	Фрукты	150	26,11	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30						
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	990	90,00	34,60	30,2	98,6	931,1	1,26	0,46	9,0	0,07	499,39	416,1	8,3	0,11	100,8	6,70						
	% от суточной нормы		38,45%	32,76%	26,73%	34,23%	89,43%	29,00%	12,80%	7,57%	28,64%	16,62%	34,89%	59,47%	111,26%	33,64%	37,2%						
Полдник																							
403	Оладьи с яблоками	120	11,72	7,78	8,2	49,8	0,14	0,15	1,17	0,075	1,5	86,55	87,25	2,13	0,013	34,69	1,67						
	Йогурт	200	18,28	1,00	0,20	20,20	86,80	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72						
	Итого за полдник	120	30,00	8,78	8,4	70,0	390,3	0,16	5,97	0,08	1,500	100,55	105,25	2,16	0,01	42,69	2,39						
	% от суточной нормы		12,0%	25,36%	27,8%	70,8%	93,2%	45,0%	14,4%	8,3%	12,8%	8,4%	8,8%	15,4%	13,0%	14,2%	13,3%						
	Итого в день		60,83	65,3	190,3	1666,7	1,66	0,96	27,9	0,64	8,83	481,4	820,0	12,21	0,163	181,29	11,90						
	суточная норма		90,00	97,0	383,0	2720,0	1,40	1,80	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		67,59%	63,4%	49,7%	60,9%	111,0%	69,8%	39,9%	60%	73,6%	40,1%	68,3%	87,2%	163%	60,4%	68%						

Неделя: 2
 понедельник

№ 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	P	Zn	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	Б	У	В1	В2													С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
Завтрак молочный																								
15	Бутерброд с сыром	30/15	0,46	0,63	0,00	7,98	0,00	0,01	0,01	0	0,01	17,60	10,00	0	0	0	0,70	0,03						
PR	Блинчики с начинкой	120	6,87	8,10	35,43	241,99	0,059	0,24	0,24	12,800	0,540	98,80	0,690	0,000	23,50	0,78								
PR	Кондитерское изделие	20	24,49	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18							
377	Чай с лимоном	200	0,28	0,08	15,22	82,46	0,00	0,01	2,90	0	0,08	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87							
Итого за завтрак молочный			67,28	7,88	12,6	53,0	0,09	0,28	0,38	24,77	0,94	72,20	168,00	0,97	0,008	42,92	0,99							
% от суточной нормы			8,87%	13,7%	13,8%	10,6%	6,1%	17,8%	0,5%	27,61,7%	7,8%	6,0%	13,2%	6,9%	6,0%	14,3%	6,9%							
Обед (полноценный рацион питания)																								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,08	0,000	1,25	11,21	20,77	0,25	0,002	9,76	0,44							
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	14,50	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00								
261	Бедро цыпленка тушеное с овощами	120	33,33	22,06	18,2	5,9	276,25	0,074	0,06	0,0	53,75	166,13	1,86,1	4	0,0800	25,4	2,03							
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	8,24	4,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0010	33,5	0,71							
698	Лимонный напиток	200	4,08	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,60							
PR	Хлеб пшеничный	50	2,35	2,53	0,287	16,400	78,133	0,033	0,017	0,733	0,000	6,687	21,687	0,013	0,002	0,000	0,387							
PR	Фрукты	120	20,60	0,80	0,2	8,1	138,80	0,04	0,03	60,00	0,00	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			90,00	31,94	31,9	100,2	816,3	0,25	0,21	42,6	54,72	4,421687	168,6	366,5	6,22	0,07	102,5	6,14						
% от суточной нормы			35,48%	34,7%	26,2%	30,0%	18,1%	13,0%	60,8%	60,80,3%	36,8%	14,1%	30,5%	44,4%	68,3%	34,2%	34,1%							
Полдник																								
Вагрушка с повидлом			75	16,19	5,20	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58							
Кофейный напиток			200	13,81	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,3	120,4	90,0	1,1	0,0	14,0	0,12							
Итого за Полдник			30,00	8,37	8,50	53,45	323,78	0,10	0,17	2,20	0,04	141,82	203,90	2,10	0,01	35,14	0,70							
% от суточной нормы			9,30%	9,2%	14,0%	11,9%	7,1%	10,6%	3,1%	4,4%	0,5%	11,8%	17,0%	15,0%	10,0%	11,7%	3,9%							
Итого в день																								
суточная норма			48,29	53,0	206,6	1428,0	0,44	0,66	45,2	79,53	5,42	382,6	728,4	9,29	0,084	180,82	7,84							
% от суточной нормы			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00							
% от суточной нормы			63,68%	67,6%	64,0%	62,5%	31,3%	41,4%	64,5%	88,8%	46,2%	31,9%	60,7%	66,3%	84%	60,2%	44%							

№ р-ц.	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	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18						
ПР	Булочка сдобная	50	11,60	17,00	0,05	199,60	0,02	0,15	0,35	0,115	0,25	440,00	250,00	2,00	0,100	17,50	0,85						
175	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	18,02	11,11	41,30	207,00	0,26	0,18	1,20	81,000	1,30	158,6	257,3	0	0,0	86,7	2,75						
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87						
ПР	Фрукты	150	30,97	0,90	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30						
	Итого за завтрак мясной	600	67,29	28,37	64,67	605,66	0,32	0,37	64,45	81,12	1,81	640,7	640,08	2,22	0,10	124,44	4,87						
	% от суточной нормы		25,78%	30,8%	16,9%	22,3%	22,9%	23,1%	92,1%	9012,8%	15,1%	53,4%	45,0%	15,8%	100,0%	41,8%	25,4%						
67	Обед (полноценный рацион питания)																						
ПР	Винегрет овощной	60	6,83	1,500	3,470	6,77	64,31	0,040	0,03	8,600	0,740	23,39	34,04	0,010	0,040	15,610	0,700						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,81	2,69	2,840	17,140	104,750	0,110	0,210	8,250	0,000	24,800	66,650	0,130	0,001	27,000	1,080						
268	Палочки детские "Детские" запеченые (в)	80	32,82	13,46	10,9	5,3	172,65	0,07	0,23	0,75	0,2	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93						
171	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180	14,94	7,68	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	21,74	188,44	1,068	0,002	125,34	4,26						
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,10	0,06	0,02	20,73	83,34	0	0	2,5	0,004	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975						
ПР	Фрукты	100	19,74	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30						
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	920	92,59	28,89	22,8	105,9	744,3	0,4	0,6	20,1	1,0	165,0	568,2	5,1	0,1	211,3	9,1						
	% от суточной нормы		32,10%	24,8%	27,6%	27,4%	28,0%	34,8%	28,7%	108,9%	57,2%	13,7%	46,4%	36,2%	75,3%	70,4%	50,6%						
	Полдник																						
Пирожок с начинкой		75	16,83	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58						
369	какао	200	13,17	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72						
	Итого за Полдник	275	30,00	6,20	6,0	57,7	309,8	0,08	0,04	6	0,0	35,4	131,9	1,0	0,00	29,1	1,30						
	% от суточной нормы		6,89%	6,8%	16,1%	11,4%	6,7%	2,8%	2,8%	8,1%	1,1%	3,0%	11,0%	7,4%	0,0%	9,7%	7,2%						
	Итого в день		58,29	57,2	228,2	1659,7	0,79	0,87	90,3	82,11	8,87	841,0	1228,2	8,32	0,175	364,84	14,98						
	суточная норма		50,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00						
	% от суточной нормы		64,77%	62,2%	59,6%	61,0%	58,8%	60,4%	128,9%	9123%	72,3%	70,1%	102,4%	69,4%	178%	121,6%	83%						

№ ре- ц.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe		
			4	5	5	6	6	7													8	9
Завтрак молочный																						
ПР	Молоко сливочное порционно	20	6,60	0,75	0	5,7	25,80	0,01	0,04	0,1	0,01	0,020	30,7	21,9	0,10	0,001	3,4	0,02				
222	Пудинг	180	43,93	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53					
377	Творожный чай с лимоном	200	3,30	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	Кондитерское изделие	20	13,46	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за завтрак молочный		400	67,29	16,68	18,24	70,03	441,40	0,29	0,49	4,07	12,18	1,83	278,89	495,68	1,52	0,02	121,24	3,81				
% от суточной нормы			18,42%	19,6%	18,3%	16,2%	20,8%	5,8%	30,5%	41,3%	16,3%	23,2%	23,2%	41,3%	10,9%	23,0%	40,4%	20,0%				
Обед (полноценный рацион питания)																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	2,82	0,90	1,31	5,60	37,79	0,060	0,07	16	0,071	0,3	28,20	18,90	0,200	0,001	10,50	0,60				
204	Суп картофельный с крупами (пшено)	250	8,24	3,15	3,550	20,838	104,50	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925				
259	Жаркое по-домашнему	200	32,36	14,27	15,01	25,51	294,21	0,22	0,20	31,30	0,082	0,49	42,20	218,2	4,2	0,002	55,87	3,32				
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	5,76	0,20	0	24,42	98,56	0	0	26,11	0	0	6,4	3,6	0	0	0,0	0,18				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975				
ПР	Йогурт	100	31,00	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72				
ПР	Кондитерское изделие	15	7,47	0,65	3,8	17,6	38,00	0,03	0,03	0,13	11,96	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		775	90,00	21,82	20,5	93,5	623,1	0,47	0,40	84,2	0,21	4,665	120,04	379,9	6,15	0,01	96,32	6,00				
% от суточной нормы			24,24%	22,3%	24,4%	22,9%	33,4%	24,7%	120,3%	23,5%	38,9%	10,0%	31,7%	43,9%	6,6%	32,1%	33,3%					
Полдник																						
Плошка		90	16,19	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,60	1,63	0,01	17,40	0,60				
379	Кофейный напиток	200	13,81	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	1,1	0,0	14,0	0,12				
Итого за Полдник		290	30,00	14,17	12,2	47,5	366,1	0,1	0,5	1,9	0,2	1,9	139,0	203,8	2,7	0,020	31,4	0,7				
% от суточной нормы			16,74%	13,2%	12,4%	13,1%	10,0%	28,1%	27,7%	17,9%	16,6%	11,6%	17,0%	19,5%	20,0%	10,5%	4,0%					
Итого в день			52,57	60,9	210,9	1419,6	0,90	1,33	90,2	12,65	8,36	537,9	1079,4	10,40	0,049	248,96	10,33					
суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00					
% от суточной нормы			58,41%	65,3%	56,1%	52,2%	64,2%	83,3%	128,6%	139,4%	69,6%	44,9%	90,0%	74,3%	49%	83,0%	67%					

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки соосодержащие (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Неделя: 2

четверг

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж			У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4,00	0,33	0,04	1,13		6,23	0,009												0,01
1	Завтрак мясной	3	4,00	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
26	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	4,20	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
202	Котлета "Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	75	38,04	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17			
377	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,93	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
40	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
40	Хлеб пшеничный	2,60	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	0,293			
20	Кондитерское изделие	11,22	0,65	3,8	17,6	38,00	0,13	0,03	0,13	11,96	0,39	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	18,72	0,18			
565	Итого за Завтрак мясной	67,29	26,11	21,7	77,5	664	6,87	0,36	0,21	6,87	0,08	2,63	90,73	296,31	3,69	0,049	47,11	4,66			
	% от суточной нормы	29,01%	30,1%	20,2%	24,4%	24,8%	13,1%	24,8%	13,1%	10,0%	9,9%	21,1%	7,6%	24,6%	25,7%	49,3%	16,7%	25,3%			
Обед (полноценный рацион питания)																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	6,90	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	0,03	10,06	0,000	1,25	11,21	20,77	0,25	0,002	9,76	0,44			
68	Щи из свежей капусты	250	10,42	2,44	6,41	11,11	111,99	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49			
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	34,50	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	12,64	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,098	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
699	Лимонный напиток	200	4,06	0,10	0	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0	0,20	10,80	1,70	0,00	0,000	5,80	1,80			
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	3,00	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,975			
120	Фрукты	19,11	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	0,00	15,00	0,30			
960	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	90,00	28,56	30,0	74,7	663,2	0,6	0,4	32,7	0,2	6,8	213,5	286,3	4,3	0,0	108,4	6,8				
	% от суточной нормы	31,73%	32,6%	19,5%	25,1%	39,3%	27,1%	46,7%	19,3%	55,4%	17,8%	23,9%	31,1%	45,9%	36,1%	32,0%					
Полдник																					
401	Оладьи "Домашние" со стученным молоком	150	16,83	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40			
382	Какао с молоком	200	13,17	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,80	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48			
360	Итого за Полдник	30,00	14,40	15,6	82,8	529,2	0,21	0,16	1,8	0,2	2,0	179,9	313,9	2,3	0,011	48,4	0,88				
	% от суточной нормы	16,00%	17,0%	21,8%	19,8%	15,0%	9,8%	15,0%	9,8%	2,5%	16,7%	16,7%	26,2%	16,4%	11,0%	16,1%	4,9%	4,9%			
70	Итого в день	69,07	73,3	235,0	1876,2	1,11	0,80	41,4	896,6	10,24	896,6	10,24	896,6	10,24	0,108	203,91	11,18				
	суточная норма	90,00	92,0	363,0	2720,0	1,40	1,60	70	1200	14	0,1	300	18,00								
	% от суточной нормы	76,74%	79,7%	61,4%	69,0%	79,0%	50,0%	59%	45%	93%	45%	40,3%	74,8%	73,2%	106%	68,0%	67%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			5			6				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18									
Завтрак молочный																											
485	Овощи порционно / огулец	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,20	0,40									
591	Гуляш мясной	60/50	39,66	16,31	3,07	182,51	0,14	0,05	0,09	0,009	0,000	0	9,54	63,38	1	2,650	11,30	0,75									
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,93	4,12	49,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	0,08	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03									
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,06	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87									
40	Хлеб пшеничный	40	2,60	2,03	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,001	0,000	0,293									
15	Кондитерское изделие	15	9,56	0,65	3,8	17,6	0,03	0,03	0,13	11,98	0,39	24,18	49,40	0,200	0,00	0,00	18,72	3,18									
Итого за завтрак молочный		485	67,29	13,40	21	84	492,9	0,28	0,13	12,72	0,40	3,4	67,9	169,0	2,4	2,66	36,9	3,05									
% от суточной нормы			14,89%	22,4%	16,6%	18,1%	19,6%	8,0%	18,2%	44,0%	28,7%	4,8%	13,2%	16,8%	2657,0%	12,3%	17,0%										
Обед (полноценный рацион питания)																											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	6,90	0,59	3,69	44,52	0,03	0,03	10,06	0,000	1,25	11,21	20,77	0,25	0,002	9,76	0,44										
113	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,95	8,71	23,67	208,45	0,230	0,210	5,30	1,04	0,379	43,8	95,8	0	0	18,3	1,25										
295	Котлеты "Куриные"	80	30,85	12,19	4,6	8,1	250,00	0,072	0,06	0,19	0,0008	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,51										
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14,94	7,88	5,03	36,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	21,74	186,44	1,068	0,002	125,34	4,26										
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	5,10	0,06	0,02	20,73	83,34	0	2,5	0,004	0,2	4,0	3,3	0,1	0,0	1,7	0,15										
50	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	3,30	0,60	17,10	87,0	0,1	0,05	0	0	3,00	17,50	79,00	1,50	0,001	11,75	0,875									
100	Фрукты	100	19,91	0,90	0,2	8,1	136,60	0,04	0,03	60,00	0,00	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		920	90,00	32,74	22,7	410,7	905,2	0,5	0,39	18,1	1,1	7,8482	109,5	462,4	4,0	0,039	179,8	8,59									
% от суточной нормы			36,37%	24,7%	28,9%	33,3%	36,0%	24,6%	26,8%	120,1%	66,2%	9,1%	38,5%	28,3%	38,9%	59,9%	47,7%										
Полдник																											
120/20	Блинчики с начинкой	200	26,70	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20										
377	Чай с лимоном	200	3,30	0,26	15,22	62,46	0,00	0,01	2,90	0	0,06	6,00	0,00	0,02	0,000	0,00	0,40										
Итого за Полдник		340	30,00	0,66	0,5	25,0	106,9	0,0	0,0	12,9	0,02	22,0	11,0	0,0	0,002	9,0	2,60										
% от суточной нормы			0,73%	0,6%	6,8%	3,9%	2,9%	1,9%	18,4%	2,2%	2,2%	1,8%	0,9%	0,3%	2,0%	3,0%	14,4%										
Итого в день		485	46,80	43,8	199,2	1605,0	0,82	0,66	43,7	1,50	11,65	189,4	632,4	6,36	2,698	226,76	14,24										
Суточная норма			90,00	92,0	393,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00										
% от суточной нормы			62,00%	47,6%	52,0%	66,6%	68,6%	34,6%	62,4%	166%	97,1%	15,8%	52,7%	45,5%	2668%	76,2%	79%										

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки соксодержащие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуется использование продуктов и сырья по ГОСТам на детскую продукцию для питания детей старше 3-х лет и на специализированное сырье для производства продукции детского питания.