Утверждаю
Директор МБОУ «Утянская
средняя общеобразовательная школа»
_____Бурминов Ю.А.

«__29__»__августа___2023 г.

Десятидневное меню
МБОУ «Утянская средняя общеобразовательная школа»
на 2023 – 2024 учебный год
в возрасте с 7 до 11 лет.
Период: осенне-весенний

_											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																		
Рацион: Утянская СОШ					понедельник					**Сезон:**	осенне-весенний							
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период			**Неделя:**		1					**Возраст:**	7-11 лет							
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт		100	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%		20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200	7,23	9,81	28,80	225,2	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком		200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00
0,08	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак молочный			**560**	**18,8**	**21,0**	**83,8**	**578,8**	**0,37**	**0,30**	**13,92**	**0,19**	**1,40**	**445,18**	**537,78**	**1,84**	**0,059**	**106,49**	**5,43**
% от суточной нормы				**24,4%**	**26,6%**	**25,0%**	**24,6%**	**30,7%**	**21,1%**	**23,2%**	**26,6%**	**14,0%**	**40,5%**	**48,9%**	**18,4%**	**59,0%**	**42,6%**	**45,3%**
Обед (полноценный рацион питания)																		
** 47 ОП*	*Салат "Витаминный" (капуста*		*60*	0,60	*3,7*	*3,8*	50,9	*0,01*	*0,04*	*13,6*	*0,1*	*0,5*	*21,8*	*15,6*	*0,3*	*0*	*10,1*	*0,7*

	квашеная с клюквой)																
29	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,9	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268 ГОСТ	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,1	12,2	6,0	194,6	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,5	0,09	0,03	0,00	0,030	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	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**754**	**31,00**	**22,55**	**103,70**	**741,7**	**0,54**	**0,49**	**26,68**	**0,33**	**4,93**	**192,59**	**501,51**	**5,67**	**0,048**	**105,80**	**6,30**
% от суточной нормы			**40,3%**	**28,5%**	**31,0%**	**31,6%**	**44,9%**	**34,9%**	**44,5%**	**46,7%**	**49,3%**	**17,5%**	**45,6%**	**56,7%**	**48,3%**	**42,3%**	**52,5%**
Итого за Обед (осенний период)																	
Итого в день			**49,8**	**43,55**	**187,5**	**1320**	**0,91**	**0,79**	**40,2**	**0,72**	**6,33**	**637,77**	**1039,29**	**7,51**	**0,110**	**253,39**	**13,67**
суточная норма			64,7	55,1	56	56,29	75,6	56	67,7	73,3	63,3	58	95,4	75,1	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**73,2%**	**61,9%**	**69,4%**	**67,0%**	**81,7%**	**77,0%**	**132,4%**	**84%**	**73,3%**	**82,9%**	**113,1%**	**81,2%**	**109,9%**	**101,4%**	**114%**

											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)																		
Рацион: Утянская СОШ					вторник					**Сезон:**	осенне-весенний							
			Неделя:		1					**Возраст:**	7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
** 209/62 ОП*	*Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.*		*20/40*	*3,06*	*3,52*	*8,83*	*79,24*	*0,03*	*0,12*	*2,8*	*2,87*	*0,39*	*33,1*	*49,8*	*0,18*	*0*	*16,2*	*0,76*
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец		40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
ГОСТ	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)		90	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
304	Рис отварной с маслом сливочным		150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Кофейный напиток на молоке		200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
0,08	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			**520**	**26,9**	**31,7**	**77,7**	**703,7**	**0,32**	**0,33**	**5,66**	**0,12**	**0,80**	**204,75**	**408,12**	**3,737**	**0,060**	**73,6**	**3,50**
% от суточной нормы				**34,9%**	**40,1%**	**23,2%**	**29,9%**	**26,8%**	**23,2%**	**9,4%**	**16,9%**	**8,0%**	**18,6%**	**37,1%**	**37,4%**	**60,0%**	**29,4%**	**29,2%**
Итого за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свеклы с маслом растительным		60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84

99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	200/10	4,98	7,7	9,5	127,0	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	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	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**770**	**31,7**	**29,3**	**86,6**	**736,9**	**0,65**	**0,53**	**43,21**	**0,24**	**7,00**	**209,55**	**316,36**	**2,94**	**0,063**	**103,11**	**5,39**
% от суточной нормы			**41,2%**	**37,1%**	**25,9%**	**31,4%**	**54,2%**	**38,1%**	**72,0%**	**34,0%**	**70,0%**	**19,1%**	**28,8%**	**29,4%**	**63,0%**	**41,2%**	**44,9%**
Итого в день			**58,6**	**63,7**	**164,3**	**1440,6**	**0,97**	**0,86**	**48,87**	**0,36**	**7,8**	**415,1**	**724,48**	**6,677**	**0,123**	**176,71**	**8,89**
суточная норма			76,1	77,2	49,1	61,3	81	61,3	81,4	50,9	78	37,7	65,9	66,8	123	70,6	74,1
% от суточной нормы			**91,1%**	**89,7%**	**66,0%**	**76,4%**	**92,6%**	**84,9%**	**105,8%**	**70%**	**98%**	**41,6%**	**78,0%**	**83,4%**	**135%**	**84,2%**	**105,5%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)																		
Рацион: Утянская СОШ					среда					**Сезон:**		осенне-весенний						
			Неделя:		1					**Возраст:**		7-11 лет						
№ рец.	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
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
59	Салат из моркови с яблоком		60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,60	0,64
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов		20	0,1	0	14,3	57,7	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
223	Пудинг творожно-пшенный с сахарной пудрой		170	14,92	14,38	31,51	315,1	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный		40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14,00	63,20	0,013	0,004	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный			**490**	**18,5**	**15,1**	**80**	**528,4**	**0,44**	**0,46**	**15,20**	**0,31**	**3,922**	**253,18**	**509,28**	**1,36**	**0,026**	**124,58**	**5,77**
% от суточной нормы				**24,06 %**	**19,07 %**	**23,79 %**	**22,49 %**	**36,40 %**	**32,95 %**	**25,33 %**	**44,66 %**	**39,22 %**	**23,0 %**	**46,30 %**	**13,61 %**	**26,00 %**	**49,83 %**	**48,0 %**
Обед (полноценный рацион питания)																		
** 29 ОП*	*Салат из капусты с огурцом*		*60*	*0,77*	*2,04*	*2,26*	*30,48*	*0,02*	*0,02*	*19,95*	*0,01*	*0,079*	*25,7*	*13,6*	*0,17*	*0,03*	*9,00*	*0,28*

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,6	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
82 ГОСТ	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,8	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,30	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	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**750**	**28,9**	**31,4**	**109,6**	**836,0**	**1,04**	**0,94**	**40,1**	**1,06**	**5,2**	**135,9**	**460,20**	**2,2**	**0,023**	**116**	**6,25**
% от суточной нормы			**37,49%**	**39,70%**	**32,71%**	**35,57%**	**86,33%**	**67,29%**	**66,78%**	**151,57%**	**52,00%**	**12,4%**	**41,84%**	**21,66%**	**23,00%**	**46,31%**	**52,1%**
Итого в день			**48,1**	**46,7**	**213,9**	**1468,7**	**1,52**	**1,45**	**102**	**1,43**	**10**	**424,9**	**988,2**	**3,8**	**0,052**	**257,15**	**14,87**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**62,5%**	**59,2%**	**63,8%**	**62,5%**	**127,0%**	**103,5%**	**169,2%**	**204%**	**103,2%**	**38,6%**	**89,8%**	**38,2%**	**52%**	**102,9%**	**124%**

_											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)																		
Рацион: Утянская СОШ					четверг					**Сезон:**	осенне-весенний							
			Неделя:		1					**Возраст:**	7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно / Груша 1шт		100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
268 ГОСТ	Крокеты «Детские»запечённые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)		90	12,11	9,77	4,81	155,6	0,06	0,21	0,68	0,200	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	0,030	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
0,08	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			**544**	**21,3**	**15,0**	**76,5**	**525,9**	**0,23**	**0,28**	**9,46**	**0,235**	**2,23**	**114,7**	**259,3**	**2,89**	**0,034**	**52,6**	**6,21**
% от суточной нормы				**27,71 %**	**18,95 %**	**22,82 %**	**22,38 %**	**19,42 %**	**19,79 %**	**15,76 %**	**33,57 %**	**22,28 %**	**10,4 %**	**23,58 %**	**28,87 %**	**33,50 %**	**21,03 %**	**51,7 %**
Обед (полноценный рацион питания)																		
** 47 ОП*	*Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*		*60*	*0,94*	*7,22*	*5,27*		*0,03*	*0,03*	*12,4*	*0,001*	*1,5*	*19,7*	*20,3*	*0,3*	*0,001*	*9,98*	*0,34*

56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,9	3,1	5,6	52,5	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,1	4,9	13,6	107,0	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,7	23,3	4,3	293,4	0,20	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	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**770**	**27,3**	**39,0**	**94**	**833,4**	**0,7**	**0,6**	**52,4**	**0,17**	**5,17**	**218**	**469,9**	**4,495**	**0,051**	**110,6**	**6,48**
% от суточной нормы			**35,50 %**	**49,34 %**	**27,96 %**	**35,46 %**	**55,08 %**	**41,10 %**	**87,26 %**	**24,71 %**	**51,68 %**	**19,8 %**	**42,72 %**	**44,95 %**	**51,00 %**	**44,26 %**	**54,0 %**
Итого в день			**54,3**	**59,7**	**218,3**	**1623,0**	**0,97**	**0,98**	**63,6**	**0,41**	**7,80**	**447,2**	**885,0**	**8,09**	**0,092**	**182,29**	**13,67**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**70,6 %**	**75,6 %**	**65,2 %**	**69,1%**	**81,2 %**	**70,2 %**	**106,1 %**	**58%**	**78%**	**40,7 %**	**80,5 %**	**80,9 %**	**92%**	**72,9 %**	**114 %**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																		
Рацион: Утянская СОШ					пятница					**Сезон:**	осенне- весенний							
			Неделя:		1					**Возраст:**	7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		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
Завтрак молочный																		
131	*Зеленый горошек*		*20*	*4,60*	*0,24*	*10,7*	*63,2*	*0,16*	*0,04*	*0*	*0,00*	*1,82*	*23,0*	*65,8*	*0,64*	*0,00*	*21,4*	*0,00*
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор		40	0,43	0,08	1,76	9,5	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30
15	Сыр твердых сортов порционно		20	3,45	4,5		81,45	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	5,25	0,20
210	Омлет натуральный с маслом сливочным		200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт		100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
430	Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
	Батон пшеничный		40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный			**600**	**23,4**	**24,6**	**45,3**	**515,8**	**0,3**	**0,4**	**26,9**	**0,4**	**4,608333**	**316,9**	**429**	**2,21**	**0,049**	**66,7**	**6,68**
% от суточной нормы				**30,43 %**	**31,08 %**	**13,54 %**	**21,95 %**	**27,53 %**	**27,67 %**	**44,78 %**	**53,73 %**	**46,08 %**	**28,81 %**	**38,97 %**	**22,11 %**	**49,00 %**	**26,66 %**	**55,7 %**
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из		60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84

	свеклы с маслом растительным																
97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	274,73	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57
268 Гост	Котлета "Куриная"	90	13,7	5,2	9,1	136,1	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	95,07	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09
345	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,2	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**740**	**34,2**	**27,2**	**91,8**	**725,6**	**1,03**	**0,43**	**9,5**	**0,08**	**3,376**	**207,77**	**381,3**	**7,8**	**0,10**	**89,3**	**7,80**
% от суточной нормы			**44,42%**	**34,37%**	**27,41%**	**30,87%**	**86,06%**	**30,38%**	**15,79%**	**11,13%**	**33,76%**	**18,89%**	**34,67%**	**78,08%**	**96,00%**	**35,70%**	**65,0%**
Итого в день			**65,5**	**59,9**	**207,7**	**1610,8**	**1,47**	**0,93**	**40,0**	**0,51**	**9,38**	**615,2**	**883,1**	**11,80**	**0,156**	**192,30**	**16,30**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**85,0%**	**75,8%**	**62,0%**	**68,5%**	**122,8%**	**66,6%**	**66,7%**	**73%**	**93,8%**	**55,9%**	**80,3%**	**118,0%**	**156%**	**76,9%**	**136%**

											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)																		
Рацион: Утянская СОШ					понедельник					**Сезон:**	осенне-весенний							
			Неделя:		2					**Возраст:**	7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт		100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%		20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	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	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке		200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
	Батон пшеничный		40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный			**560**	**18,3**	**23,2**	**100,8**	**663,8**	**0,36**	**0,43**	**64,92**	**0,12**	**2,59**	**492,00**	**474,80**	**2,11**	**0,065**	**112,60**	**3,58**
% от суточной нормы				**23,8 %**	**29,4 %**	**30,1 %**	**28,2%**	**30,1 %**	**31,0 %**	**108,2 %**	**17,3 %**	**25,9 %**	**44,7 %**	**43,2 %**	**21,1 %**	**65,0 %**	**45,0 %**	**29,8 %**
Обед (полноценный рацион питания)																		
** 47 ОП*	*Салат "Витаминный" (капуста квашеная с клюквой)*		*60*	0,60	*3,7*	*3,8*	50,9	*0,01*	*0,04*	*13,6*	*0,1*	*0,5*	*21,8*	*15,6*	*0,3*	*0*	*10,1*	*0,7*

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60,00	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
261	Печень тушеная в соусе	90	13,0	13,2	5,7	194,0	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**744**	**24,8**	**23,1**	**90,8**	**669,9**	**0,52**	**1,60**	**38,4**	**6,08**	**7,41**	**140,8**	**434,9**	**5,60**	**0,01**	**76,6**	**7,92**
% от суточной нормы			**32,17 %**	**29,2 %**	**27,1 %**	**28,5%**	**43,0 %**	**114,3 %**	**64,0 %**	**868,6 %**	**74,1 %**	**12,8 %**	**39,5 %**	**56,0 %**	**14,2 %**	**30,6 %**	**66,0 %**
Итого в день			**48,7**	**52,3**	**255,2**	**1664,8**	**0,96**	**2,07**	**129,7**	**6,25**	**10,80**	**673,2**	**1037,1**	**8,92**	**0,081**	**218,60**	**12,98**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**63,3 %**	**66,2 %**	**76,2 %**	**70,8%**	**79,8 %**	**148,1 %**	**216,1 %**	**893%**	**108,0 %**	**61,2 %**	**94,3 %**	**89,2 %**	**81%**	**87,4 %**	**108 %**

_											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)																		
Рацион: Утянская СОШ					вторник					**Сезон:**		осенне-весенний						
			Неделя:		2					**Возраст:**		7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт		100	0,40	0,40	9,80	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%		20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
401	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком		150/20	10,9	11,9	57,3	365,6	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40
376	Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак мясной			**530**	**11,1**	**12,0**	**72,3**	**426,9**	**0,15**	**0,16**	**9,2**	**0,1**	**1,6**	**82,5**	**143,7**	**1,3**	**0,010**	**28,0**	**1,27**
% от суточной нормы				**23,3 %**	**21,3 %**	**21,5 %**	**21,0%**	**23,2%**	**19,9 %**	**35,4 %**	**47,1%**	**21,8 %**	**17,4 %**	**33,2 %**	**18,6 %**	**97,0 %**	**33,7 %**	**29,2 %**
Обед (полноценный рацион питания)																		
67	Винегрет овощной		60	1,50	3,47	6,77	64,3	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7

113,00	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,9	6,95	18,76	165,2	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
293,00	Птица, порционная запечённая	90	19,0	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**780**	**34,6**	**26,8**	**84,4**	**716,8**	**1,1**	**0,6**	**13,6**	**1,6**	**3,6**	**191,2**	**249,4**	**4,8**	**0,1**	**87,3**	**6,3**
% от суточной нормы			**44,9 %**	**33,9 %**	**25,2 %**	**30,5%**	**87,6%**	**39,5 %**	**22,7 %**	**226,4 %**	**36,1 %**	**17,4 %**	**22,7 %**	**48,2 %**	**60,0 %**	**34,9 %**	**52,5 %**
Итого в день			**61,1**	**50,9**	**196,7**	**1465,0**	**1,41**	**1,14**	**45,5**	**1,97**	**6,19**	**639,1**	**827,3**	**7,23**	**0,158**	**241,96**	**10,08**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**79,4 %**	**64,5 %**	**58,7 %**	**62,3%**	**117,5 %**	**81,6 %**	**75,8 %**	**282%**	**61,9 %**	**58,1 %**	**75,2 %**	**72,3 %**	**158%**	**96,8 %**	**84%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)																		
Рацион: Утянская СОШ					среда					**Сезон:**		осенне-весенний						
			Неделя:		2					**Возраст:**		7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																		
71	Фрукт порционно / Груша 1шт		100	1,07	0,27	5,87	30,1	0,07	0,080	24,3	0,90	4,7	61,0	75,9	0,70	0,013	25,5	1,00
1	Молоко сгущенное порционно		30	1,5		11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным		170	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
407	Сок фруктовый**		200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
5,00	Батон пшеничный		40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный			**540**	**21,46**	**18,48**	**87,91**	**586,74**	**0,38**	**0,58**	**29,14**	**1,13**	**7,47**	**311,17**	**491,47**	**3,11**	**0,04**	**107,61**	**4,67**
% от суточной нормы				**27,9 %**	**23,4 %**	**26,2 %**	**25,0%**	**32,0 %**	**41,8 %**	**48,6 %**	**161,6 %**	**74,7 %**	**28,3 %**	**44,7 %**	**31,1 %**	**35,3 %**	**43,0 %**	**38,9 %**
Обед (полноценный рацион питания)																		

** 47 ОП*	*Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*	*60*	*0,94*	*7,22*	*5,27*		*0,03*	*0,03*	*12,4*	*0,001*	*1,5*	*19,7*	*20,3*	*0,3*	*0,001*	*9,98*	*0,34*
29	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	200/10	4,98	7,7	9,5	127,0	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88
259	Жаркое по-домашнему	240	17,1	18,01	30,61	353,1	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**754**	**27,4**	**29,5**	**84,4**	**712,9**	**0,62**	**0,55**	**64,8**	**0,26**	**5,880**	**127,19**	**438,2**	**5,83**	**0,01**	**110,89**	**7,33**
% от суточной нормы			**35,6%**	**37,3%**	**25,2%**	**30,3%**	**52,0%**	**39,3%**	**108,0%**	**37,3%**	**58,8%**	**11,6%**	**39,8%**	**58,3%**	**14,7%**	**44,4%**	**61,1%**
Итого в день			**56,8**	**56,9**	**204,5**	**1534,8**	**1,14**	**1,48**	**134,8**	**1,49**	**14,85**	**711,6**	**1144,0**	**9,15**	**0,052**	**260,50**	**13,57**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**73,8%**	**72,1%**	**61,0%**	**65,3%**	**95,1%**	**106,1%**	**224,6%**	**213%**	**148,5%**	**64,7%**	**104,0%**	**91,5%**	**52%**	**104,2%**	**113%**

ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары,морсы, напитки сокосодержащие (в т.ч. обогащенные)											Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20							
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																		
Рацион: Утянская СОШ					четверг					**Сезон:**		осенне-весенний						
			Неделя:		2					**Возраст:**		7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																		
** 132 ОП*	*Фасоль красная с растительным маслом*		*30*	*2,2*	*4,3*	*12,3*	96,70	*0,01*	*0,01*	*1*	*0,02*	*0,03*	*5,68*	*38,4*	*0,04*	*0,001*	*4,2*	*0,18*
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец		30	0,25	0,03	0,85	4,67	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)		80/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73
203	Макаронные изделия с маслом сливочным		150	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
381	Кофейный напиток с сахаром		200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
0,08	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			**520**	**20,9**	**19,4**	**91,7**	**608**	**0,34**	**0,20**	**14,19**	**0,06**	**2,19**	**57,23**	**234,3**	**2,87**	**0,038**	**41,96**	**5,47**

мясной													**6**				
% от суточной нормы			**27,2 %**	**24,5 %**	**27,4 %**	**25,9%**	**28,3 %**	**14,3 %**	**23,7 %**	**8,9%**	**21,9 %**	**5,2%**	**21,3 %**	**28,7 %**	**37,5 %**	**16,8 %**	**45,6 %**
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,70	4,70	4,30	70,30	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	65,70	0,43	0,001	13,8	0,84
88	Щи из свежей капусты с фрикадельной из птицы "Детская"	200//10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,1	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,010	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**760**	**32,2**	**28,1**	**82,4**	**711,1**	**0,5**	**0,4**	**44,9**	**0,2**	**5,1**	**235,8**	**278,5**	**3,4**	**0,0**	**91,1**	**4,3**
% от суточной нормы			**41,8 %**	**35,6 %**	**24,6 %**	**30,3%**	**41,0 %**	**29,6 %**	**74,8 %**	**24,6 %**	**50,9 %**	**21,4 %**	**25,3 %**	**34,2 %**	**16,5 %**	**36,4 %**	**35,7 %**
Итого в день			**64,2**	**59,4**	**246,4**	**1746,1**	**0,98**	**0,77**	**68,2**	**0,34**	**8,93**	**375,5**	**656,5**	**7,60**	**0,064**	**161,04**	**11,03**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**83,4 %**	**75,2 %**	**73,6 %**	**74,3%**	**81,8 %**	**55,3 %**	**114 %**	**49%**	**89%**	**34,1 %**	**59,7 %**	**76,0 %**	**64%**	**64,4 %**	**92%**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)																	
Рацион: Утянская СОШ				пятница					**Сезон:**	осенне-весенний							
			Неделя:	2					**Возраст:**	7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	256,2	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	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	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60
Итого за Завтрак молочный		**580**	**29,3**	**27**	**53**	**566,7**	**0,46**	**0,42**	**69,59**	**0,09**	**5,0**	**383,6**	**508,7**	**3,0**	**0,09**	**88,2**	**4,54**
% от суточной нормы			**38,0 %**	**33,9 %**	**15,7 %**	**24,1%**	**38,2 %**	**30,2 %**	**116,0 %**	**13,2 %**	**50,4 %**	**34,9 %**	**46,2 %**	**30,1 %**	**86,0 %**	**35,3 %**	**37,9 %**
Обед (полноценный рацион питания)																	
** 29 ОП*	*Салат из капусты с огурцом*	*60*	*0,77*	*2,04*	*2,26*	*30,48*	*0,02*	*0,02*	*19,95*	*0,01*	*0,079*	*25,7*	*13,6*	*0,17*	*0,03*	*9,00*	*0,28*
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50

	растительным маслом																
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	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	0,30
268 ГОСТ	Котлеты "Куриные"	90	13,7	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30
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
407	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	87	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,00	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		**770**	**35,6**	**21,2**	**112,0**	**780,9**	**0,6**	**0,32**	**23,7**	**0,1**	**7,2166**	**147,5**	**442,8**	**3,4**	**0,041**	**176,9**	**6,37**
% от суточной нормы			**46,3%**	**26,8%**	**33,4%**	**33,2%**	**48,4%**	**23,0%**	**39,4%**	**7,4%**	**72,2%**	**13,4%**	**40,3%**	**34,5%**	**41,4%**	**70,8%**	**53,1%**
Итого в день			**65,7**	**48,3**	**194,2**	**1466,9**	**1,07**	**0,78**	**134,0**	**0,18**	**13,46**	**560,1**	**971,8**	**6,76**	**0,130**	**277,74**	**12,31**
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00
% от суточной нормы			**85,3%**	**61,1%**	**58,0%**	**62,4%**	**89,4%**	**55,6%**	**223,3%**	**26%**	**134,6%**	**50,9%**	**88,3%**	**67,6%**	**130%**	**111,1%**	**103%**