

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

атегория: младшие школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Car, мг.	Ne, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Kr, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	Hol, мг.	
				Б	Ж	У																									
ень 1																															
82 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	14,60	45,70	354,25	0,3	0,25	1,55	2,1	176,75	0,1	87,275	0,2	354,85	286,95	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0,006	0	0,24	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
85	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	12,34	15,18	71,28	471,61	0,322	0,296	4,65	4,88	206,89	0,1	92,555	0,2	385,11	301,49	0,025	0	0,305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,048	0	20	0,72	11,2	0	16	0	0	20,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей	250	13,83	11,60	21,42	245,97	0,275	0,15	15,4	2,6	48,8	0,025	26,15	0	483,875	114,275	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	ОБЕД	Плов со свининой	250	19,23	35,88	49,68	599,23	0,9	0,175	3,475	1,95	20,225	0	56	0	308,15	257,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
08	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	36,68	47,79	110,33	1017,8	1,243	0,345	42,875	8,07	94,225	0,025	106,15	0	1032,025	406,875	0	0	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин)	300	2,70	0,60	24,30	129,00	0,12	0,09	180	0,9	102	0,03	39	0	591	69	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	ПОЛДНИК	Печенье сахарное Топленое молоко	100	7,50	11,80	74,90	417,10	0,08	0,08	0	1	20	0	13	0	90	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	ПОЛДНИК	Молоко у/паст 3,2% 200 мл	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	17	18,8	130,6	754,1	0,22	0,19	184	4,7	136	0,03	60	0	921	152	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			2580	66,02	81,77	312,21	2243,51	1,785	0,831	231,525	17,65	437,115	0,155	258,705	0,2	2338,135	860,365	0,025	0	0,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ень 2																															
3	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	200	26,08	35,36	4,46	440,46	0,12	0,76	1,48	3,68	429,8	0,56	37,68	3,16	291,02	461,98	0,04	0,04	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,72	0,18	0	8,46	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	35	1,58	0,58	21,02	93,80	0,025	0,01	0,36	0,301	5,6	0,007	3,951	0	41,202	15,701	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1025	28,98	36,03	51,71	642,1	0,885	0,99	151,84	16,241	558,7	0,567	43,931	3,16	332,662	477,681	0,04	0,04	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,72	0,18	0	8,46	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ОБЕД	Свекольник с картофелем и курицей	250	9,62	4,65	11,53	126,25	0,075	0,075	11,05	1,425	33,85	0,025	46,25	0	339,075	93,125	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	ОБЕД	Котлеты пожарские	100	20,90	22,85	28,30	402,70	0,12	0,09	3,49	1,81	32,32	0,16	70,58	0,23	302,05	173,81	0,01	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,26	6,46	22,03	159,71	0,165	0,135	25,95	1,185	40,605	0,045	32,64	0,105	762,285	95,88	0,015	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
08	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	36,34	34,22	99,06	846,76	1,08	0,48	46,49	12,98	223,715	0,23	152,87	0,335	1423,71	365,115	0,025	0	0,615	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ПОЛДНИК	Виноград свежий (зеленый/черный)	160	0,96	0,96	24,64	115,20	0,08	0,032	9,6	0,96	48	0	27,2	0	360	35,2	0,016	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33	ПОЛДНИК	Булочка с вареной сгущенкой	100	9,28	7,26	60,66	348,55	0,27	0,32	0,65	1	100,62	0,06	12,15	0,24	135,94	90,06	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	11,24	8,22	107,3	551,75	0,37	0,372	14,25	4,76	162,62	0,06	47,35	0,24	735,94	139,26	0,016	0	0,066	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			2305	76,56	78,47	258,07	2040,61	2,335	1,842	212,58	33,981	945,035	0,857	244,151	3,735	2492,312	982,056	0,081	0,04	1,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ень 3																															
36	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,02	9,35	40,93	274,97	0,15	0,225	1,7	0,825	163,125	0,075	41,35	0,15	245,05	184,95	0,025	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с сыром	40	6,70	5,88	10,98	123,52	0,028	0,068	0,56	0,42	204,8	0,08	12,6	0	38,4	121	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			990	14,32	15,23	67,01	461,07	0,178	0,313	2,56	3,745	391,785	0,155	55,85	0,15	283,89	305,95	0,025	0	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий	60	0,78	0,06	2,94	15,60	0,048	0,054	120	0,3	4,8	0,15	4,2	0	97,8	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ОБЕД	Ши из свежей капусты со свининой	250	6,20	12,20	8,42	169,10	0,325	0,075	28,85	1,025	42,6	0	24,8	0	396,925	86,725	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	ОБЕД	Паста с фрикадельками в томатном соусе	250	19,52	17,27	49,83	438,60	0,325																							

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	34,21	32,69	88,04	781,68	0,57	0,515	48,36	5,905	225,685	0,1	84,18	0,115	1277,36	245,065	0,015	0	0,535	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (персик)	170	1,53	0,17	16,15	76,50	0,068	0,136	17	1,02	34	0,136	27,2	0	617,1	57,8	0	0	0,034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
159	ПОЛДНИК	Булочка Синнабон	100	9,18	12,18	59,30	386,23	0,24	0,31	0,63	0,99	106,31	0,12	7,79	0,17	36,3	66,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)																														
153	ПОЛДНИК		200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	11,71	12,35	97,45	550,73	0,328	0,466	21,63	4,81	154,31	0,256	42,99	0,17	893,4	138,59	0	0	0,054	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2280	64,6	63,94	265,73	1896,74	1,268	1,337	229,028	16,775	633,699	0,474	205,358	0,505	2607,426	688,773	0,037	0	0,873	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 8																														
227	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	160	21,74	14,03	29,62	411,47	0,112	0,224	0,336	0,672	69,648	0,048	8,608	0,336	94,016	72,608	0	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,60	17,08	10,44	202,00	0,02	0,024	0	0,28	6,2	0,132	2,6	0,3	21,4	16,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	23,94	31,11	55,16	676,05	0,132	0,268	0,636	3,452	99,708	0,18	13,108	0,636	115,856	89,408	0	0	0,196	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	90	0,72	0,09	2,25	12,60	0,72	0,18	0	8,46	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61	ОБЕД	Суп Харчо (с говядиной)	230	7,77	5,68	10,07	122,70	0,069	0,115	12,88	1,679	21,988	0,046	18,998	0	192,257	85,261	0	0	0,207	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
674	ОБЕД	Паста с курицей в сливочно соусе	230	24,10	22,68	39,40	461,20	0,069	0,138	1,587	1,035	206,724	0,184	59,593	0,069	240,994	211,025	0	0	0,092	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,08	30,48	120,44	0,02	0,02	0,36	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	24,76	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	35,05	28,68	96,39	782,34	0,878	0,453	14,827	11,794	363,412	0,29	93,811	0,069	665,771	321,046	0	0	0,499	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
326	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (абрикос)	220	1,98	0,22	19,80	96,80	0,066	0,132	22	1,54	61,6	0,594	17,6	0	671	57,2	0	0	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
523	ПОЛДНИК	Желе апельсиновое	200	10,08	2,72	34,90	205,94	0,08	0,18	61,3	0,62	207,3	0,02	33,26	0,06	343,66	134,6	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)																														
153	ПОЛДНИК		200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	13,06	2,94	76,7	390,74	0,166	0,332	87,3	4,96	282,9	0,614	58,86	0,06	1254,66	205,8	0,02	0	0,122	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2300	72,05	62,73	228,25	1849,13	1,176	1,053	102,763	20,206	746,02	1,084	165,779	0,765	2036,287	616,254	0,02	0	0,817	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 9																														
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,00	6,10	39,98	233,72	0,06	0,14	1,04	0,5	103,94	0,04	31,12	0,1	155,72	129,86	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0,006	0	0,24	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	7,16	6,68	65,56	351,08	0,082	0,186	4,14	3,28	134,08	0,04	36,4	0,1	185,98	144,4	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	80	0,72	2,72	6,72	53,60	0,024	0,032	1,68	0,632	15,184	0	18,472	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Суп Минестроне с фрикадельками	250	11,78	7,38	11,78	161,20	0,25	0,175	10,125	3,7	49,9	0	23,425	0,05	395,875	121,125	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
451	ОБЕД	Курица (к\м) под сырно-сметанной шапкой	100	23,87	7,28	7,74	192,08	0,03	0,09	0,96	0,56	132,52	0,08	10,1	0,23	56,67	97,64	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1578	ОБЕД	Овощи по-деревенски	150	5,26	5,16	15,14	128,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	43,47	22,71	76,33	680,42	0,304	0,297	18,765	4,992	211,044	0,08	55,397	0,28	472,845	221,065	0	0	0,455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Фрукты свежие виноград зеленый/черный)	180	1,08	1,08	27,72	129,60	0,09	0,036	10,8	1,08	54	0	30,6	0	405	39,6	0,018	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)																														
153	ПОЛДНИК		200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
517	ПОЛДНИК	Бийогурт "Снежок"	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,048	0,24	0,72	0,12	146,4	0,024	18	0	176,4	115,2	0,012	0	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	8,08	4,92	53,92	299,2	0,158	0,296	15,52	4	214,4	0,024	56,6	0	821,4	168,8	0,03	0	0,062	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2230	58,71	34,31	195,81	1330,7	0,544	0,779	38,425	12,272	559,524	0,144	148,397	0,38	1480,225	534,265	0,03	0	0,817	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 10																														
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с джемом)	170	21,96	13,23	40,36	459,17	0,017	0,017	0,493	0,306	7,293	0,017	4,199	0,085	49,64	19,482	0	0	0,017	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с намазкой (сыр, яйцо, сметана, зелень)																														
3	ЗАВТРАК		60	7,31	8,00	11,45	147,28	0,042	0,126	0,45	0,744	164,496	0,108	12,54	0,318	68,232	124,002	0,006	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	29,87	21,23	66,91	669,03	0,059	0,163	1,243	3,55	195,649	0,125	18,639	0,403	118,312	143,484	0,006	0,006	0,209	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий	60	0,78	0,06	2,94	15,60	0,048	0,054	120	0,3	4,8	0,15	4,2	0	97,8	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со свиной	220	7,63	28,45	9,53	325,09	0,374	0,088	19,91	1,408	44,088	0	24,948	0	297,418	94,71	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
93	ОБЕД	Бефстроганов	90	18,63	12,45	4,25	204,24	0,081	0,207	1,737	2,565	25,209	0,018	22,824	0,009	329,526	182,592	0,009	0	0,063	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Греча рассычатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88	0,3	0,15	0	4,665	19,275	0,045	139,995	0,09	264,93	208,2	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ОБЕ																													

Категория: старшие школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Car, мг.	Ne, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Kr, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	Hol, мг.		
				Б	Ж	У																										
День 1																																
182 (1)	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,18	14,60	45,70	354,25	0,3	0,25	1,55	2,1	176,75	0,1	87,275	0,2	354,85	286,95	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0,006	0	0,24	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	12,34	15,18	71,28	471,61	0,322	0,296	4,65	4,88	206,89	0,1	92,555	0,2	385,11	301,49	0,025	0	0,305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
106	ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0	25	0,9	14	0	20	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) с курицей	250	13,83	11,60	21,42	245,97	0,275	0,15	15,4	2,6	48,8	0,025	26,15	0	483,875	114,275	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
171	ОБЕД	Плов со свиной	250	19,23	35,88	49,68	599,23	0,9	0,175	3,475	1,95	20,225	0	56	0	308,15	257,8	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
518	ОБЕД	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	36,9	47,83	111,09	1022,6	1,255	0,345	47,875	8,25	97,025	0,025	110,15	0	1032,025	412,075	0	0	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин)	300	2,70	0,60	24,30	129,00	0,12	0,09	180	0,9	102	0,03	39	0	591	69	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27	ПОЛДНИК	Печенье сахарное Топленое молоко	100	7,50	11,80	74,90	417,10	0,08	0,08	0	1	20	0	13	0	90	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
527	ПОЛДНИК	Молоко у/паст 3,2% 200 мл	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	17	18,8	130,6	754,1	0,22	0,19	184	4,7	136	0,03	60	0	921	152	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2600	66,24	81,81	312,97	2248,31	1,797	0,831	236,525	17,83	439,915	0,155	262,705	0,2	2338,135	865,565	0,025	0	0,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																																
46	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	250	32,60	44,20	5,58	550,57	0,15	0,95	1,85	4,6	537,25	0,7	47,1	3,95	363,775	577,475	0,05	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	60	2,70	1,00	36,04	160,80	0,042	0,018	0,618	0,516	9,6	0,012	6,774	0	70,632	26,916	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1110	36,7	45,3	68,1	820,61	1,012	1,208	152,468	18,316	681,65	0,712	56,174	3,95	434,847	604,391	0,05	0,05	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
56	ОБЕД	Свекольник с картофелем и курицей	250	9,62	4,65	11,53	126,25	0,075	0,075	11,05	1,425	33,85	0,025	46,25	0	339,075	93,125	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
130	ОБЕД	Котлеты жаренные	100	20,90	22,85	28,30	402,70	0,12	0,09	3,49	1,81	32,32	0,16	70,58	0,23	302,05	173,81	0,01	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
138	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,26	6,46	22,03	159,71	0,165	0,135	25,95	1,185	40,605	0,045	32,64	0,105	762,285	95,88	0,015	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	36,42	34,23	99,31	848,16	1,16	0,5	46,49	13,92	235,215	0,23	152,87	0,335	1423,71	365,115	0,025	0	0,615	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Виноград свежий (зеленый/черный)	160	0,96	0,96	24,64	115,20	0,08	0,032	9,6	0,96	48	0	27,2	0	360	35,2	0,016	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Булочка с вареной сгущенкой	100	9,28	7,26	60,66	348,55	0,27	0,32	0,65	1	100,62	0,06	12,15	0,24	135,94	90,06	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	11,24	8,22	107,3	551,75	0,37	0,372	14,25	4,76	162,62	0,06	47,35	0,24	735,94	139,26	0,016	0	0,066	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2400	84,36	87,75	274,71	2220,52	2,542	2,08	213,208	36,996	1079,485	1,002	256,394	4,525	2594,497	1108,766	0,091	0,05	1,021	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																																
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,02	9,35	40,93	274,97	0,15	0,225	1,7	0,825	163,125	0,075	41,35	0,15	245,05	184,95	0,025	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
69	ЗАВТРАК	Бутерброд горячий с сыром	60	10,05	8,82	16,47	185,28	0,042	0,102	0,84	0,63	307,2	0,12	18,9	0	57,6	181,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	17,67	18,17	72,5	522,83	0,192	0,347	2,84	3,955	494,185	0,195	62,15	0,15	303,09	366,45	0,025	0	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий)	100	1,30	0,10	4,90	26,00	0,08	0,09	200	0,5	8	0,25	7	0	163	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты со свиной	250	6,20	12,20	8,42	169,10	0,325	0,075	28,85	1,025	42,6	0	24,8	0	396,925	86,725	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
27	ОБЕД	Паста с фрика																														

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			470	11,71	12,35	97,45	550,73	0,328	0,466	21,63	4,81	154,31	0,256	42,99	0,17	893,4	138,59	0	0	0,054	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2310	66,17	65,78	271,88	1944,33	1,31	1,376	229,34	17,003	664,668	0,486	214,943	0,535	2658,471	728,076	0,04	0	0,879	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 8																														
227	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	180	24,46	15,79	33,32	462,91	0,126	0,252	0,378	0,756	78,354	0,054	9,684	0,378	105,768	81,684	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	2,40	25,62	15,66	303,00	0,03	0,036	0	0,42	9,3	0,198	3,9	0,45	32,1	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	27,46	41,41	64,08	828,49	0,156	0,308	0,678	3,676	111,514	0,252	15,484	0,828	138,308	106,884	0	0	0,198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
61	ОБЕД	Суп Харчо (с говядины)	250	8,45	6,18	10,95	133,37	0,075	0,125	14	1,825	23,9	0,05	20,65	0	208,975	92,675	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
674	ОБЕД	Паста с курицей в сливочном соусе	250	26,20	24,65	42,82	501,30	0,075	0,15	1,725	1,125	224,7	0,2	64,775	0,075	261,95	229,375	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,08	30,48	120,44	0,02	0,02	0,36	0,62	31,2	0,06	15,22	0	232,52	24,76	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	37,91	31,16	100,94	834,51	0,97	0,495	16,085	12,97	394,8	0,31	100,645	0,075	703,445	346,81	0	0	0,525	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
326	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (абрикос)	220	1,98	0,22	19,80	96,80	0,066	0,132	22	1,54	61,6	0,594	17,6	0	671	57,2	0	0	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
523	ПОЛДНИК	Желе апельсиновое	200	10,08	2,72	34,90	205,94	0,08	0,18	61,3	0,62	207,3	0,02	33,26	0,06	343,66	134,6	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	13,06	2,94	76,7	390,74	0,166	0,332	87,3	4,96	282,9	0,614	58,86	0,06	1254,66	205,8	0,02	0	0,122	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2390	78,43	75,51	241,72	2053,74	1,292	1,135	104,063	21,606	789,214	1,176	174,989	0,963	2096,413	659,494	0,02	0	0,845	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 9																														
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,25	7,62	49,97	292,15	0,075	0,175	1,3	0,625	129,925	0,05	38,9	0,125	194,65	162,325	0	0	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микроэлементами	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,022	0,006	0	0,24	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,66	0,00	15,30	64,96	0	0,04	3,1	2,54	26,34	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	8,41	8,2	75,55	409,51	0,097	0,221	4,4	3,405	160,065	0,05	44,18	0,125	224,91	176,865	0	0	0,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	3,40	8,40	67,00	0,03	0,04	2,1	0,79	18,98	0	23,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Суп Министроне с фрикадельками мясными	250	11,78	7,38	11,78	161,20	0,25	0,175	10,125	3,7	49,9	0	23,425	0,05	395,875	121,125	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
451	ОБЕД	Курица (к/м) под сырно-сметанной шашкой	100	23,87	7,28	7,74	192,08	0,03	0,09	0,96	0,56	132,52	0,08	10,1	0,23	56,67	97,64	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1578	ОБЕД	Овощи по-деревенски	150	5,26	5,16	15,14	128,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,02	20,76	80,10	0	0	6	0,1	13,44	0	3,4	0	20,3	2,3	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	43,65	23,39	78,01	693,82	0,31	0,305	19,185	5,15	214,84	0,08	60,015	0,28	472,845	221,065	0	0	0,455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Фрукты свежие виноград зеленый(черный)	180	1,08	1,08	27,72	129,60	0,09	0,036	10,8	1,08	54	0	30,6	0	405	39,6	0,018	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
517	ПОЛДНИК	Бойюгурт "Снежок"	120	6,00	3,84	4,20	81,60	0,048	0,24	0,72	0,12	146,4	0,024	18	0	176,4	115,2	0,012	0	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	8,08	4,92	53,92	299,2	0,158	0,296	15,52	4	214,4	0,024	56,6	0	821,4	168,8	0,03	0	0,062	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2300	60,14	36,51	207,48	1402,53	0,565	0,822	39,105	12,555	589,305	0,154	160,795	0,405	1519,155	566,73	0,03	0	0,847	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 10																														
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с джемом)	200	25,84	15,56	47,48	540,20	0,02	0,02	0,58	0,36	8,58	0,02	4,94	0,1	58,4	22,92	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с намазкой (сыр, яйцо, сметана, зелень)	60	7,31	8,00	11,45	147,28	0,042	0,126	0,45	0,744	164,496	0,108	12,54	0,318	68,232	124,002	0,006	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	15,10	62,58	0	0,02	0,3	2,5	23,86	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода питьевая негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	33,75	23,56	74,03	750,06	0,062	0,166	1,33	3,604	196,936	0,128	19,38	0,418	127,072	146,922	0,006	0,006	0,212	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий	100	1,30	0,10	4,90	26,00	0,08	0,09	200	0,5	8	0,25	7	0	163	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
127	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со свинойн	250	8,68	32,33	10,82	369,43	0,425	0,1	22,625	1,6	50,1	0	28,35	0	337,975	107,625	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92	ОБЕД	Бефстроганов	100	20,70	13,83	4,72	226,93	0,09	0,23	1,93	2,85	28,01	0,02	25,36	0,01	366,14	202,88	0,01	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Греча рассыпчатая	150	8,79	7,24	39,72	258,88	0,3	0,15	0	4,665	19,275	0,045	139,995	0,09	264,93	208,2	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб Пекарский бездрожжевой	30	1,74	0,15	14,19	65,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	23,98	95,24	0,02	0,04	150	3,8	19,8	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	41,81	53,65	98,33	1041,88	0,915	0,61	374,555	13,415	125,185	0,315	203,005	0,1	1132,485	534,705	0,01	0	0,68	0	0	0	0	0	0				

Пояснительная записка к Меню

Десятидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20 утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 %, полдники 10-15% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за день (завтрак + обед + полдник) составляют 60-75% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При этом, на период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 7-11 лет	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (10 дней), % / ккал	20-25% / 4700-5875	
Энергетическая ценность обеда за весь период (10 дней), % / ккал	30-35% / 7050-8225	
Энергетическая ценность полдника за весь период (10 дней), % / ккал	10-15% / 2350-3525	
Итого за весь период (10 дней), ккал	14100-17625	
Энергетическая ценность рациона питания в день (среднее значение за весь период), ккал	60-75% / 1410-1762,5	1915,94

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (10 дней), % / ккал	20-25% / 5440-6800	
Энергетическая ценность обеда за весь период (10 дней), % / ккал	30-35% / 8160-9520	
Энергетическая ценность полдника за весь период (10 дней), % / ккал	10-15% / 2720-4080	
Итого за весь период (10 дней), ккал	16320-20400	
Энергетическая ценность рациона питания в день (среднее значение за весь период), ккал	60-75% / 1632-2040	2026,66

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (60-75% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	46,2-57,75	67,54
Жиры, г/сут	79	47,4-59,25	67,52
Углеводы, г/сут	335	201-251,25	252,50

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (60-75% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	54-67,5	71,57
Жиры	92	55,2-69,0	72,88
Углеводы	383	229,8-287,25	263,08

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

ЭКЗЕМПЛЯР
МОУ «КСОШ №8»