

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ «СОШ с. Малотроицкое» Мухин Н.В.

приказ от 31 августа 2023 № 150



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**МБОУ «СОШ с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»**  
**7-11 лет**

Разработано

Ректор ФГБОУ ВО "Московский государственный университет  
пищевых технологий"



Балыхин М.Г.

2021 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.32.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

осенне-осенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец. по сборнику	Ид	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б		Ж		У			В1	В2	С	А1	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
				4,00	0,40	0,40	0,40	0,04	0,02													10
338	15	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26				
173	200	Сыр твердый-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,088	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53				
382	200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48				
ПР	40	Хлеб пшеничный	40	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				
Итого за завтрак порционный	560			17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,18	1,63	442,51	529,11	1,84	0,045	106,49	4,76				
% от суточной нормы				23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%	45,3%	42,6%	39,7%				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
* ОП 49	60	Салат "Бурламинный" (калуста квашеная, зел горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,065	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34				
45	60	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,074	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60				
102	200/10	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,004	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80				
268	90	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,226	0,023	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17				
203	150	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86				
377	200/4	Чай с лимбом	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0,4	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
ПР	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0,0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	30	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)	794			31,00	20,76	103,70	725,6	0,54	0,49	26,68	0,33	3,49	192,59	501,51	5,67	0,048	105,80	6,30				
% от суточной нормы				40,26%	26,3%	31,0%	30,9%	44,9%	34,9%	44,5%	46,7%	34,9%	45,6%	56,7%	48,3%	42,3%	52,5%					
<b>*Итого за Обед (осенний период)</b>																						
Полдник	100	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,038	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25				
341	35	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21					8,8	4,20				2,10	0,49				
386	200	Кисло-сладкий напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20				
Итого за Полдник	336			6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,00	41,10	1,94				
% от суточной нормы				8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%	2,7%	16,4%	16,2%				
Итого в день	70			55,35	47,0	225,8	1547,6	0,97	1,08	79,16	0,59	6,13	908,85	1232,8	8,127	0,096	253,39	13,00				
Суточная норма	20			77,00	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				71,88%	59,5%	67,4%	65,9%	80,6%	77,2%	131,9%	84%	61,3%	82,6%	112,3%	81,3%	96,3%	101,4%	108%				

2



ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы капуста, морковь, напитки со содержанием (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1 среда

№ рощ.	Прим. 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	Ж	У		Б	В	9												10	11
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
<b>Завтрак молочный</b>																									
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	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								
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12								
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	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								
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	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								
	Итого за завтрак молочный	480	17,88	14,7	79	520,4	0,33	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36	0,023	105,78	4,46								
	% от суточной нормы		23,22%	18,66%	23,60%	22,16%	27,51%	32,95%	26,08%	44,65%	39,22%	22,2%	42,13%	13,59%	23,33%	42,31%	37,2%								
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
* 29 О/П	Салат из капусты с огурцом соевыми растительным маслом	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367								
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	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	15,60	0,50								
62	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	36,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03								
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	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	113,98	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	69,60	0,08	0,04	0	0,96	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220								
	Итого за обед (полноценный рацион питания)	790	28,87	31,4	109,6	836,0	1,04	0,94	40,1	1,05	3,76	135,9	460,20	2,2	0,023	116	5,25								
	% от суточной нормы		37,49%	39,70%	32,71%	35,57%	86,33%	67,29%	66,78%	151,57%	37,60%	12,4%	41,84%	21,95%	23,00%	46,31%	52,1%								
<b>Полдник</b>																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25								
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10	15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1	0,001	5,8	1,60									
	Итого за Полдник	300	0,75	0,3	24,7	104,3	0,05	0,05	46,3	0,05	1,2	35,8	18,7	0,3	0,003	16,8	2,85								
	% от суточной нормы		0,97%	0,35%	4,44%	4,28%	3,24%	7,62%	12,00%	12,00%	3,25%	1,70%	2,97%	2,67%	6,72%	23,8%									
	Итого в день		47,60	46,4	213,3	1460,8	1,42	1,45	102	1,43	9	416,3	842,3	3,8	0,049	238,95	13,56								
	суточная норма		77,00	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		61,69%	58,7%	63,7%	62,2%	118,1%	103,5%	169,9%	204%	88,8%	37,8%	85,7%	38,2%	49%	95,3%	113%								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Район: Школа

четверг

Неделя: 1

осенне-весенний

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

№ реч	Пример 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													
1	2	3	4,00	4,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
Завтрак мясной																					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
287/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55780-2013)	70/20	8,74	6,31	10,71	132,65	0,043	0,043	0,29	0,036	0,29	0,043	2,468	171,43	2,27	0,017	0,017	15,69	1,43		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,66		
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	0,011	0,000	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293		
Итого за завтрак мясной			584	17,13	12,4	85,3	521,5	0,20	0,11	13,78	0,093	0,093	4,93	205,5	255,8	3,11	0,022	38,4	5,65		
% от суточной нормы			22,25%	16,72%	25,46%	22,19%	16,64%	17,81%	22,36%	13,29%	18,7%	23,25%	31,05%	21,85%	15,36%	47,1%					
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	69,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	0,001	9,98	0,34			
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	0,003	16,3	0,70			
66	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	0	21,4	0,76			
263	Рагу из свинины	240	15,50	35,91	19,5	463,32	0,751	0,228	24,1	0,44	1,50	30,15	209,42	2,02	0,036	0,036	49,30	2,35			
388	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	0,0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,000	0,270			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			770	23,637	44,756	82,475	827,282	1,069	0,457	54,504	0,488	3,560	142,290	391,760	3,682	0,041	0,041	104,380	5,524		
% от суточной нормы			30,70%	56,65%	24,62%	35,20%	89,12%	82,66%	90,84%	69,71%	36,60%	12,9%	35,61%	35,82%	41,00%	41,75%	46,1%				
Полдник																					
461	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,82	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	0,006	13,06	0,13			
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	0	3,0	0,20			
348	Налиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65						
Итого за Полдник			345	5,67	5,76	48,23	267,44	0,09	0,15	26,82	0,00	0,40	114,70	155,72	0,71	0,01	19,06	0,38			
% от суточной нормы			7,36%	7,29%	14,40%	11,38%	7,60%	44,70%	44,70%	4,00%	4,00%	10,43%	14,16%	7,10%	7,00%	7,82%	8,2%				
Итого в день			4644	62,9	216,0	1516,2	1,36	1,072	95,1	0,68	8,99	462,5	803,2	7,50	0,070	0,070	161,84	12,17			
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,140	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
% от суточной нормы			60,31%	79,7%	64,5%	68,8%	113,3%	651,2%	158,5%	83%	90%	42,0%	73,0%	75,0%	70%	64,7%	101%				

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержателе (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школа

Неделя: 1  
 пятница  
 сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	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																					
* ОП 131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,65	63,20	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 (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	5,80	0,02	79,84	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	16,29	18,99	5,04	256,23	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: Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150	0	42,000					
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	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				
	Итого за завтрак молочный	600	25,10	26,5	55,7	662,9	0,2	0,4	29,8	0,5	5,298	350,4	432	2,60	0,076	85,2	3,33				
	% от суточной нормы		32,59%	33,71%	16,65%	23,95%	18,22%	31,10%	49,64%	66,01%	52,98%	31,85%	39,31%	25,99%	75,33%	34,05%	27,8%				
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	25,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57				
285	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70				
158	Калупа тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09				
359	Сок фруктовый**	200	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,98	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	810	35,11	27,3	96,7	772,4	1,04	0,43	11,7	0,06	1,896	178,77	392,5	7,7	0,10	93,0	6,92				
	% от суточной нормы		45,59%	34,49%	28,86%	32,87%	86,89%	30,38%	19,48%	8,56%	18,96%	16,25%	35,68%	77,41%	95,00%	37,18%	57,7%				
Полдник																					
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67				
349	Компот из смеси суофруктов витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
	Итого за Полдник	320	8,00	8,2	74,2	402,3	0,11	0,12	27,28	0,06	1,200	109,15	77,50	1,70	0,01	37,69	2,33				
	% от суточной нормы		0,10	10,3%	22,1%	17,1%	9,2%	8,6%	45,5%	8,6%	12,0%	9,9%	7,0%	17,0%	10,0%	15,1%	19,4%				
	Итого в день		89,20	62,1	226,6	1737,6	1,37	0,98	68,7	0,68	8,39	638,3	902,6	12,04	0,181	216,80	12,69				
	суточная норма		77,00	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		88,68%	78,5%	67,6%	73,9%	114,3%	70,0%	114,6%	83%	83,9%	58,0%	82,0%	120,4%	181%	86,3%	105%				

ПРИМЕЧАНИЕ \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Неделя: 2

помебельник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рецепта	Пример меню, 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					
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13	14
1	Завтрак молочный	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	19,00	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	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	179,00	100,00	0,80	0,040	7,50	0,26								
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30								
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								
PR	Хлеб пшеничный	40	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								
	Итого за завтрак молочный	560	17,54	22,6	93,2	646,2	0,25	0,42	15,38	0,13	2,59	465,33	416,93	1,54	0,053	87,80	4,17								
	% от суточной нормы		22,17%	28,5%	27,8%	27,5%	21,2%	30,2%	25,6%	19,0%	29,9%	42,3%	37,9%	19,4%	53,5%	35,1%	34,8%								
	Обед (полноценный рацион питания)																								
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367								
24	Салат из свежих помидоров и огурца с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	26,20	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	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3	0,0045	16,0	4,61								
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,08	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86								
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	0,48	19,43	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65								
PR	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
PR	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	25,11	22,0	99,5	686,0	0,52	1,62	61,1	6,06	6,87	159,3	439,3	6,37	0,01	77,9	8,42								
	% от суточной нормы		32,61%	27,6%	29,7%	29,6%	43,7%	116,0%	101,8%	865,2%	59,7%	14,5%	39,3%	63,7%	14,2%	31,1%	70,2%								
	Полдник																								
343	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75								
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58								
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35													
	Итого за Полдник	360	5,69	6,00	60,87	319,84	0,08	0,04	24,75	0,03	0,60	36,77	124,10	1,13	0,00	27,74	1,73								
	% от суточной нормы		7,26%	7,6%	18,2%	13,6%	6,7%	2,9%	41,3%	4,3%	6,0%	3,3%	11,3%	11,3%	1,0%	11,1%	14,4%								
62	Итого в день	62	48,24	50,6	253,5	1662,1	0,86	2,09	101,2	6,22	9,16	661,4	980,3	9,44	0,059	193,41	14,32								
64	суточная норма	64	77,00	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		62,65%	64,0%	75,7%	70,7%	71,6%	149,1%	169,7%	889%	91,6%	60,1%	89,1%	94,4%	69%	77,4%	119%								

ПРИМЕЧАНИЕ: \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого блюда  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Школа

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рощ	Примеры блюд, 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	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18							
1	Завтрак мясной	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
* ОП 70 Холодная закуска. Овощи соевые порционно / Огурец			0,32	0,04	0,68	4,36	0,008	0,008	2,00	0,002	0,04	9,20	9,60				0,24								
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								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 48%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26								
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,06	10,69	9,33	165,8	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23								
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30								
377	Чай с лимоном	200/1/4	0,28	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	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								
Итого за завтрак мясной			544	18,78	22,75	64,00	635,91	0,23	0,25	10,76	0,20	1,24	349,00	376,20	1,11	0,05	78,90	2,13							
% от суточной нормы			24,40%	28,60%	19,10%	22,80%	19,06%	17,83%	17,94%	28,36%	12,36%	31,73%	34,20%	11,11%	51,33%	31,52%	17,74%								
Обед (полноценный рацион питания)																									
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7								
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/1/0	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,960								
293	Птица, порционная, запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	0,068	0,146	0,02	0,012	0,115	12,71	120,11	0,929	0	15,55	1,14								
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09								
348	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			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	0,98	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	13,000	0,006	0,001	0,000	0,220	0,220								
Итого за обед (полноценный рацион питания)			790	30,43	30,5	84,4	734,3	1,0	0,5	39,6	1,6	2,3	184,5	367,9	5,7	0,1	85,8	5,6							
% от суточной нормы			39,52%	38,7%	25,2%	31,2%	85,8%	37,8%	65,9%	228,1%	22,9%	16,8%	33,4%	57,5%	60,0%	34,3%	46,5%								
Полдник																									
336	Фрукт порционно. Банан 1 шт.***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000									
396	Кондитерское изделие /Меренгад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,06								
	Кисло-сладкий напиток / Раженка	200	5,60	5,00	8,40	101,60	0,040	0,260	0,80	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20								
Итого за полдник			318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28							
% от суточной нормы			11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,6%	1,0%	26,2%	2,3%								
Итого в день			57,88	60,6	188,9	1532,4	1,34	1,08	60,9	1,86	3,92	790,4	956,3	7,41	0,112	235,01	7,99								
суточная норма			77,00	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			75,17%	76,7%	55,4%	65,2%	111,5%	77,8%	101,5%	265%	39,2%	71,9%	86,9%	74,1%	112%	94,0%	67%								



ПРИМЕЧАНИЕ: ... - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого блюда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Неделя: 2			Неделя: 2				B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У																	
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	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20								
	Молоко стуженное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04								
223	Запеканка творожно-рыбная с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	280,6	2,2	0,008	48,51	1,31								
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,059	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	-0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	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								
	Итого за завтрак молочный	540	19,36	18,14	86,04	684,88	0,17	0,45	20,26	0,25	3,02	231,65	370,95	2,45	0,01	58,71	4,71								
	% от суточной нормы		25,14%	23,0%	25,7%	24,5%	14,2%	32,5%	33,8%	35,9%	30,2%	21,1%	33,7%	24,5%	12,3%	27,5%	39,3%								
	Обед (полноценный рацион питания)																								
* ОЛ 49	Салат "Витаминный" (капуста кешенная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	9,98	0,34								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	16,30	0,20	0,001	10,50	0,60								
108	Оул картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200	0,001	14,560	0,740								
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,6	4,2	0,002	67,04	3,98								
389	Сок фруктовый**	200	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	770	25,70	23,0	96,6	696,2	0,51	0,44	67,4	0,19	3,080	131,43	423,1	5,84	0,01	109,50	7,04								
	% от суточной нормы		33,36%	29,1%	28,8%	29,5%	42,8%	31,4%	112,3%	26,9%	30,8%	11,9%	39,5%	59,4%	5,7%	43,8%	58,7%								
	Полдник																								
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	36,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25								
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20								
365	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,282	240,0	180,0	0,60	0,018	28,00	0,12								
	Итого за Полдник	320	7,95	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	1,0	0,020	42,0	1,6								
	% от суточной нормы		10,32%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,8%	24,6%	19,5%	10,2%	19,7%	16,8%	13,1%								
	Итого в день	50,1	53,01	50,1	214,8	1822,2	0,82	1,24	128,5	0,54	7,59	636,3	1008,5	9,30	0,038	220,21	13,33								
	Суточная норма	77,00	77,00	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	68,86%	68,86%	63,4%	64,1%	64,8%	68,1%	89,9%	214,1%	77%	75,9%	57,8%	91,7%	93,0%	38%	88,1%	111%								

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки со сладкой основой (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

Неделя: 2 четверг

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Примеч. 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	5	6	7	8	9													10
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак мясной																					
* ОП 198	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,65	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37				
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40				
279	Телефети "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	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 отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86				
336	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт***	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30				
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,51	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																					
			630	24,30	21,7	99,6	691	0,40	0,24	72,23	0,45	4,67	192,26	433,85	4,26	0,041	78,76	4,05			
% от суточной нормы			31,55%	27,5%	29,7%	29,4%	33,6%	17,2%	120,4%	63,9%	46,7%	17,5%	39,4%	42,8%	40,8%	31,5%	33,9%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43	0,001	13,79	0,84				
88	Щи из свежей капусты с фришадельской из птицы "Детская"	200/10	1,97	5,18	8,97	90,36	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	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,48	112,59	0,25	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	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,269	0,001	33,06	1,19				
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,35			0,35					0,40				
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	48,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,008	0,001	0,000	0,220				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																					
			790	32,11	28,1	79,7	699,8	0,5	0,4	17,9	0,2	3,5	232,1	376,3	3,3	0,0	89,4	4,5			
% от суточной нормы			41,70%	35,5%	23,8%	29,8%	41,0%	29,8%	29,9%	24,1%	34,5%	21,1%	34,2%	33,4%	15,5%	35,7%	37,8%				
Полдник																					
401	Оладьи "Домашние" со стученым молоком	150/20	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				
377	Чай с сливком	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87				
Итого за Полдник																					
			374	11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27			
% от суточной нормы			14,48%	15,1%	21,6%	18,8%	12,6%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%	10,0%	11,5%	10,6%				
Итого в день																					
			67,57	61,7	251,8	1833,2	1,05	0,82	93,2	0,73	9,79	509,7	955,4	8,92	0,066	196,97	9,87				
суточная норма			77,00	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			87,76%	78,1%	75,2%	78,0%	87,2%	58,3%	155,5%	104,4%	98%	46,3%	86,9%	89,2%	55%	78,8%	82%				

ПРИМЕЧАНИЕ: \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сохосодержащие (в т.ч. обогащенные)  
 \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа пятница

Сезон: осень-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

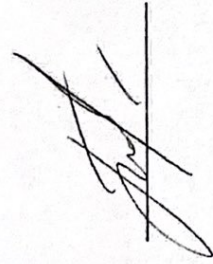
№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe						
			Б	Ж	У	8	9	10	11													12	13	14	15	16	17
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18										
Завтрак молочный			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									
131	Зеленый горошек	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26										
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,36	246,5	1,35	0,03	21,55	1,51										
210	Сметан. натуральный с маслом створчым	100	0,40	0,4	9,6	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20										
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,67										
376	Чай с сахаром	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,353	0,011	0,001	0,000	0,293										
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,353	0,011	0,001	0,000	0,293										
Итого за завтрак молочный			580	28,16	27	54	587,5	0,35	0,41	20,05	0,10	5,0	357,0	450,9	2,8	63,4	5,14										
% от суточной нормы			36,57%	33,8%	16,0%	24,1%	29,3%	29,5%	33,4%	14,9%	50,4%	28,4%	41,0%	28,4%	74,4%	25,3%	42,8%										
Обед (полноценный рацион питания)			60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	15,04	0,224	0,014	9,00	0,367									
*29 ОЛ	Салат из келуслы с соусом соевым	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										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	200	9,80	6,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30										
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	0,30										
285	Котлеты "Куриные"	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										
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	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										
388	Сок фруктовый**	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78										
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,52	0,160	9,840	46,880	0,020	0,010	0,440	0,000	0,700	4,000	13,000	0,068	0,001	0,000	0,220										
ПР	Хлеб пшеничный	770	35,65	21,2	112,0	780,9	0,5	0,26	24,5	0,1	5,7766	130,4	442,8	3,5	0,341	176,9	6,37										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			770	46,29%	26,6%	33,4%	33,2%	43,4%	18,7%	40,8%	7,4%	57,8%	11,9%	40,3%	34,8%	41,4%	70,9%	53,1%									
% от суточной нормы			100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25									
Полдник			100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	200	0,22		24,42	96,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,56										
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	300	0,87	0,3	33,4	139,7	0,0	0,0	64,4	0,03	1,00	47,5	24,7	0,2	0,002	14,0	1,91										
Итого за Полдник			300	1,13%	0,4%	10,0%	5,9%	2,8%	2,4%	107,3%	4,8%	10,0%	4,3%	2,2%	2,2%	1,7%	5,6%	15,9%									
% от суточной нормы			64,67	48,1	199,0	1488,0	0,91	0,71	108,9	11,82	63,0	918,3	6,63	0,117	254,24	13,42											
Итого в день			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00										
Суточная норма			83,99%	60,9%	59,4%	63,3%	75,5%	50,5%	181,4%	27%	118,2%	48,6%	83,5%	65,3%	117%	101,7%	112%										
% от суточной нормы																											

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, сиропы, напитки сокоподержащие (в т.ч. обогащенные) \*\*\* - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

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

**Разработал:**

Доцент кафедры Индустрии  
питания,  
гостиничного бизнеса и сервиса,  
кандидат технических наук



Д.И. Быстров