

СОГЛАСОВАНО: - *Управление*

Роспотреб надзора
по Хабаровскому краю

Руководитель:

М. В. Зайцева

30.12.2020

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СОШ №18

В.П. Корнева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей от 7 до 11 лет,

12 до 18 лет

(ШКОЛЬНИКИ)

Верхнебуреинский район

п.Солони, 2020

Пояснительная записка
Прилагается

12-ти дневное меню (школьники) 7 - 11 лет
12-ти дневное меню (школьники) 12 18 лет

Пояснение:

промежуток между приемами пищи 3,5 - 4 часа

Меню составлено на основе следующих документов

1. Москва Дели Плюс 2017год. (Могильный М.П., Тутельян В.А.)

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образ.учрежд.

2. Москва Дели Плюс 2016г. (Могильный М.П. , Тутельян В.А.)

Сбоник рецептур на продукцию для питания в дошк. образоват.организац.

3. Пермь 2013г.

Сборник технологических нормативов.рецептур блюд и кулинарных изделий. (Перевалов А.Я.)



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
"ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ХАБАРОВСКОМ КРАЕ"
ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

Аттестат аккредитации органа инспекции RA.RU.710047 выдан 17 июля 2015 года
Владивостокская ул. 9, г.Хабаровск, 680013.
тел./ факс (4212) 32-47-13, E-mail: fbuz@27.khv.ru

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач



Ю.А. Гарбуз

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на соответствие перспективного меню санитарным правилам и нормам

07.12.2020г.

№ 2720/01.13/08/2283 /2020

Основание для проведения экспертизы:

поручение Управления Роспотребнадзора по Хабаровскому краю № 02.3-110 от 02.12.2020г.

Заключение составлено: врачом по общей гигиене Власенко А.Ю., Об административной ответственности в соответствии со статьей 17.9 «Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях» за дачу заведомо ложного заключения предупрежден(а), с правами и обязанностями, предусмотренными статьей 25.9 «Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях» ознакомлена.

Наименование учреждения:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №18 п. Солони Сулукского сельского поселения Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - МБОУ ООШ №18 п. Солони)

Адрес: Хабаровский край, Верхнебуреинский район, п. Солони, ул. Центральная, 1

Представленные для экспертизы документы:

Перспективное меню на 12 дней для учащихся 7-11 и 12-18 лет; технологические карты; накопительные ведомости нормы продуктов питания (в граммах) на одного ребенка; технологические карты.

Краткое описание:

Перспективное меню на 12 дней разработано для учащихся МБОУ ООШ №18 п. Солони.

Примерное меню разработано для возрастной категории 7-11 и 12-18 лет.

При составлении меню использованы: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях общественного питания» под редакцией ДеЛи принт 2016 г, г. Москва; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях» под редакцией ДеЛи принт 2017 г, г. Москва; «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» под ред. А.Я. Перевалова, г. Пермь, 2013г.

В школе предусмотрено 3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник). Меню представлено ежедневным перечнем блюд с разбивкой на – завтрак, обед, полдник, с указанием объема порций каждого блюда, пищевой и энергетической ценности, информации о содержании витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, с подведением итога за день, № технологической карты, в соответствии с которой приготовлено блюдо.

Интервалы между приемами пищи – от 3 ч 30 минут до 4 ч 00 минут.

Завтрак состоит из блюда из творога или яйца, или молочной каши или гарнира со вторым блюдом и бутерброда с сыром или маслом и напитка (чай с сахаром, с вареньем, с джемом, с лимоном, с медом, кофейный напиток или какао с молоком) и кисломолочного напитка; обед – из супа, салата, мясного или рыбного блюда с гарниром, третьего блюда (компот, сок, кисель, напиток из шиповника); на полдник – кондитерское или творожное изделие, напиток (кисломолочный продукт, сок, кисель), фрукты – 1 раз в неделю.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2 - 3 дня.

В представленном меню вес блюд для детей соответствует нормируемым величинам.

Ежедневно в рацион 3-разового питания включены молоко, мясо, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Яйца, рыба, творог, сыр, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2 - 3 дня.

Питание воспитанников соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Калорийность распределена следующим образом: для детей в возрасте 7-11 лет: завтрак – 25% от суточной калорийности, при нормируемой – 25%, обед – 35%, при нормируемой – 35%, полдник – 15%, при нормируемой – 15%; для детей в возрасте 12-18 лет: завтрак – 25%, при нормируемой – 25%, обед – 35%, при нормируемой – 35%, полдник – 15%, при нормируемой – 15%.

Энергетическая ценность рациона для детей 7-11 лет - 1763 ккал, что соответствует средней рекомендуемой (1763 ккал).

Энергетическая ценность рациона для детей в возрасте 12-18 лет – 2034,9 ккал, что соответствует средней рекомендуемой (2035 ккал).

Ежедневное потребление белков для детей 7-11 лет составляет - от 56,2 г до 63,5 г (среднее – 58,2 г), при нормируемом – 55,8 г, жиров – от 52,3 г до 68,7 г (среднее – 59,3 г), при нормируемом – 59,3 г, углеводов – от 206,6 г до 342,4 г (среднее – 251,6 г) при нормируемом – 215,3 г. Соотношение белков, жиров и углеводов в процентном отношении от калорийности составляет 13%, 30%, 57%.

Ежедневное потребление белков для детей 12-18 лет составляет - от 58,4 г до 78,3 г (среднее – 67,7 г), при нормируемом – 67,5 г, жиров – от 56,6 г до 79,3 г (среднее – 69,4 г), при нормируемом – 69 г, углеводов – от 249,8 г до 393,2 г (среднее – 296,2 г) при нормируемом – 287,3 г. Соотношение белков, жиров и углеводов в процентном отношении от калорийности составляет 13%, 31%, 58%.

В примерном меню соблюдены требования по потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся: для детей в возрасте 7-11 лет: количество витамина В1 – от 0,57 мг до 1,99 мг (среднее – 1,31 мг), норма – 0,9 мг; витамина С – от 18,57 мг до 171,4 мг (среднее – 84,65 мг), норма – 45 мг; витамина А – от 0,52 мг рет. экв до 0,53 мг рет. экв (среднее – 0,53 мг рет. экв), норма – 0,53 мг рет. экв; витамина Е – от 6,5 мг ток. экв до 9,2 мг ток. экв (среднее – 7,5 мг ток. экв), норма – 7,5 мг ток. экв; кальция - от 434,54 мг до 999,6 мг (среднее – 755,83 мг), норма – 825 мг; фосфор – от 789,58 мг до 1390,7 мг (среднее – 1127,9 мг), норма – 1237,5 мг; магний – от 226,9 мг до 352,6 мг (среднее – 274,05 мг), норма – 187,5 мг; железо – от 12,55 мг до 162,5 мг (среднее – 40,3 мг), норма – 9 мг; для детей в возрасте 12-18 лет: количество витамина В1 – от 0,8 мг до 4,1 мг (среднее – 1,54 мг), норма – 1,05 мг; витамина С – от 18,7 мг до 175,2 мг (среднее – 89,8 мг), норма – 52,5 мг; витамина А – от 0,67 мг рет. экв до 0,68 мг рет. экв (среднее – 0,68 мг рет. экв), норма – 0,68 мг рет. экв; витамина Е – от 7,9 мг ток. экв до 9,9 мг ток. экв (среднее – 9,0 мг ток. экв), норма – 9,0 мг ток. экв; кальция - от 466,2 мг до 2015,9 мг (среднее – 899,67 мг), норма – 900 мг; фосфор – от 972,4 мг до 2416 мг (среднее – 1368,46 мг), норма – 1350 мг; магний – от 264,3 мг до 614,1 мг (среднее – 330,2 мг), норма – 225 мг; железо – от 15 мг до 180,8 мг (среднее – 44,1 мг), норма – 12,8 мг.

Соотношение кальция к фосфору составило: 1:1,5, регламентировано – 1:1,5.

Учащиеся обеспечены набором пищевых продуктов в полном объеме из расчета в один день на одного человека.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

Заключение:

Представленное на экспертизу 12 дневное перспективное меню, предназначенное для учащихся возрастной категории 7-11 и 12-18 лет МБОУ ООШ №18 п. Солони ул. Центральная, 1 **соответствует** требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене

А.Ю. Власенко

Технический директор

Ю.Е. Лапенкова

43-74-42

| Неделя : переед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|-------|------|
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7 - 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Вторник | Масса | Пищевые вещества | | | Энергичность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ соли (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A(мкг ретинол) | Вит.пантот. | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 242 | Наша гречневая | 152 | 9,99 | 6,09 | 38,64 | 234,96 | | | | | 1,796 | 14,82 | 203,93 | 135,43 | 6,56 | | | | | |
| 243 | Сосиски отварная/колбасные изделия/ | 50 | 4,7 | 7,5 | 6,4 | 87,9 | | | | | 0,023 | 9,6 | 48,1 | 5,3 | 0,6 | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 3,4 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | | | | 0,003 | 0,2906 | 0,0184 | 22 | 26,8 | 4,8 | 1 | | | | |
| 14 | Масло слив./маргарин/ | 8 | 0,08 | 5,78 | 0,1 | 52,58 | | 0 | 0 | 0,0029 | 4,08817 | 1,82 | 2,4 | | 0,016 | | | | | |
| 376 | Чай с вареньем | 206 | 0,13 | 0,07 | 13,65 | 30 | | | | | 0,27 | | | | | 12,6 | 3,9 | 2,3 | 0,49 | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,36 | 0,6 | 16,52 | 93,52 | | | | | | | 0,0136 | | | 8,2 | 36,8 | 15,2 | 0,44 | |
| | Итого за прием пищи | | 32,74 | 24,42 | 72,28 | 581,6 | 25,00% | 0,248 | 0,27 | 0,2685 | 1,7047 | 79,34 | 371,13 | 161,69 | 7,168 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Салат из свежих помидор с луком репч. | 189 | 3,3 | 6,18 | 6,62 | 75,9 | | | | | 0,258 | 17,21 | 32,12 | 17,62 | 0,83 | | | | | |
| 96 | Суп из овощей | 250 | 3,28 | 2,33 | 11,25 | 79,09 | | | | | 0,04 | 10,68 | | 0,1863 | | 49,25 | 137,55 | 27,5 | 0,86 | |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 80 | 10,57 | 15,71 | 12,9 | 201 | | | | | 0,08 | 6,64 | 0,0404 | 1,689 | | 112,2 | 238,54 | 35,46 | 10,55 | |
| 120 | Соус сметанный | 16 | 0,59 | 1,78 | 2,28 | 37,89 | | | | | 0,0008 | 0,7 | 0,0307 | 3,208 | | 39,1 | 11,26 | 3,6 | 0,16 | |
| 209 | Макаронные изделия отварные | 170 | 7,9 | 18 | 35,5 | 231,56 | | | | | 0,08 | | | 0,129 | | 36 | 46 | 20 | 1 | |
| 284 | Напиток из шиповника | 206 | 0,6 | 0,27 | 2,27 | 73,8 | | | | | 0,01 | 109 | | | | 7,75 | 2,13 | 2,67 | 0,59 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,78 | 91,26 | | | | | 0,04 | | | 0,0228 | | 8,3 | 31,6 | 10 | 1,24 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | | | | | 0,03 | | | 0,0163 | | 4,6 | 17,4 | 6,4 | 0,22 | |
| | Итого за прием пищи | | 36,98 | 32,89 | 97,25 | 822,7 | 35,00% | 0,2488 | 132,27 | 0,8751 | 5,5784 | 220,29 | 589,53 | 113,45 | 15,86 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок сладкий с джемом | 60 | 6,67 | 2,59 | 13,8 | 157,62 | | | | | 0,054 | 3,89 | 0,07305 | 0,158 | | 11,81 | 33,58 | 13,22 | 0,83 | |
| 361 | Кисель молочный | 206 | 1,52 | 1,35 | 19,9 | 81 | | | | | 0,04 | 1,39 | 0,02866 | 0,989 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,42 | |
| | Банан | 150 | 3,11 | 0,76 | 31,5 | 143,68 | 15,00% | 0,03 | 7,4 | | | | 0,239 | | 8 | 21 | 31,5 | 0,45 | | |
| | Итого за прием пищи | | 11,5 | 5,1 | 61,3 | 352,5 | | 0,124 | 8,86 | 0,08141 | 0,77 | 144,51 | 147,38 | 88,22 | 1,89 | | | | | |
| | Итого за день | | 66,6 | 62,41 | 251,04 | 1764,89 | 75,00% | 0,7028 | 141,4 | 0,95651 | 6,14977 | 434,34 | 1328,04 | 336 | 24,156 | | | | | |
| Неделя : переед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Понедельник | Масса | Пищевые вещества | | | Энергичность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ соли (мг) | | | | | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A(мкг ретинол) | Вит.пантот. | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 392 | Наша гречневая | 180 | 10,1 | 7,1 | 45,30 | 281,46 | | | | | 0,24 | | | 2,183 | | 17,76 | 244,21 | 162,99 | 5,47 | |
| 243 | Сосиски отварная/колбасные изделия/ | 66 | 7,25 | 12,5 | 0,71 | 395,03 | | | | | | | | 0,0414 | | 17,28 | 80,74 | 0,54 | 1,06 | |
| 209 | Яйцо отварное | 0,4 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | | | | | 0,003 | | | 0,2968 | | 0,0184 | 22 | 26,8 | 4,8 | 1 |
| 14 | Масло слив./маргарин/ | 8 | 0,08 | 5,78 | 0,1 | 52,58 | | | | | 0 | 0 | 0,0029 | 0,00937 | | 1,82 | 2,4 | | 0,016 | |
| 376 | Чай с вареньем | 206 | 0,13 | 0,07 | 13,65 | 36 | | | | | | 0,27 | | | | 12,6 | 3,9 | 2,3 | 0,49 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,88 | 0,6 | 24,15 | 116,9 | | | | | 0,05 | | | 0,0136 | | 11,5 | 49,5 | 16,9 | 0,55 | |
| | Итого за прием пищи | | 26,83 | 32,73 | 85,24 | 878,3 | 25,00% | 0,188 | 0,27 | 0,2595 | 2,2677 | 81,98 | 468,05 | 156,13 | 8,068 | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Салат из свежих помидор | 189 | 3,3 | 6,18 | 6,62 | 75,9 | | | | | 0,08 | 28,3 | | | | 0,258 | 17,21 | 32,12 | 17,62 | 0,83 |
| 96 | Суп овощной | 250 | 3,28 | 2,33 | 11,25 | 79,09 | | | | | 0,04 | 10,68 | | | | 0,1863 | 49,25 | 137,55 | 27,5 | 0,86 |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 110 | 6,63 | 12,89 | 21,17 | 230,8 | | | | | 0,086 | 6,84 | 0,115 | 3,471 | | 120,79 | 268,15 | 46,68 | 12,92 | |
| 120 | Соус сметанный | 16 | 0,59 | 1,78 | 2,28 | 37,89 | | | | | 0,0008 | 0,7 | 0,0307 | 3,208 | | 39,1 | 11,26 | 3,6 | 0,16 | |
| 209 | Макаронные изделия отварные | 160 | 7,2 | 10,59 | 49,2 | 299,2 | | | | | 0,086 | | | 0,21 | | 18,84 | 54,12 | 11,77 | 1,18 | |
| 284 | Напиток из шиповника | 206 | 0,6 | 0,27 | 2,27 | 73,8 | | | | | 0,01 | 160 | | | | 7,75 | 2,12 | 2,67 | 0,59 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,64 | 137,04 | | | | | 0,07 | | | 0,0228 | | 19,6 | 69,6 | 15 | 1,86 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,27 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | | | | | 0,05 | | | 0,0163 | | 6,9 | 26,1 | 8,8 | 0,93 | |
| | Итого за прием пищи | | 25,83 | 34,88 | 128,98 | 949,6 | 35,00% | 0,4018 | 182,47 | 0,2457 | 0,3294 | 288,62 | 749,88 | 133,75 | 18,64 | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок сладкий с джемом | 60 | 6,67 | 2,59 | 13,8 | 157,62 | 192,92 | | | | 0,054 | 3,89 | 0,07305 | 0,223 | | 11,81 | 33,58 | 13,22 | 0,83 | |
| 361 | Кисель молочный | 206 | 1,52 | 1,35 | 19,9 | 81 | | | | | 0,04 | 1,39 | 0,02866 | 0,263 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,42 | |
| | Банан | 150 | 3,11 | 0,76 | 31,5 | 143,68 | 19,00% | 0,03 | 7,4 | | | | 0,239 | | 8 | 21 | 31,5 | 0,45 | | |
| | Итого за прием пищи | | 8,66 | 5,34 | 65,27 | 407 | | 0,124 | 8,86 | 0,07924 | 0,435 | 144,41 | 147,38 | 99,32 | 1,89 | | | | | |
| | Итого за день | | 61,42 | 71,74 | 299,16 | 2044,89 | 75,00% | 0,8188 | 141,6 | 0,87544 | 6,61817 | 466,21 | 1359,29 | 389 | 26,996 | | | | | |

| Неделя : первая | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------|---------------------|---------------|--------|-----------------|----------------|-----------------------|--------|---------|---------|-------|-------|
| День : 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 7 - 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Питание | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергичность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | | |
| | | Белок | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A(мг рети.акт.) | E(мг.ток.экв.) | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/97 Омлет с зел. горошком | 170 | 13,6 | 12,7 | 4,89 | 196,14 | 0,12 | 5,21 | 0,346 | 0,66 | 100,32 | 230,2 | 25,7 | 2,54 | | |
| 15 Сыр /позр./ | 10 | 2,32 | 2,96 | | 35,83 | 0,01 | 0,07 | 0,0511 | 0,7179 | 88 | 90 | 2,5 | 0,1 | | |
| 381 Кофейный напиток из концентрата | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,08 | 1,47 | | | 158,67 | 132 | 29,39 | 2,4 | | |
| Клеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | | | 0,0136 | 5,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | | |
| 386 Кисло мол. продукт 2,5 % | 200 | 8,48 | 3,008 | 11,808 | 107,01 | 0,06 | 1,2 | 0,039 | | 248 | 190 | 30 | 0,21 | | |
| Итого за прием пищи | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 31,16 | 21,728 | 65,218 | 587,70 | 25,00% | 0,26 | 7,95 | 0,4961 | 1,3914 | 604,19 | 637 | 101,7 | 5,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 Салат из капусты б/к с морковью | 100 | 1,89 | 4,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | | 2,31 | 41 | 28,82 | 16 | 0,52 | | |
| 108 Суп с клецками | 250 | 5,6 | 4,8 | 30,17 | 135 | 0,06 | 0,8 | 0,01 | | 23,72 | 56,55 | 16,75 | 0,58 | | |
| 261/330 Печень тушенная в соусе | 85 | 1,147 | 9,1 | 16,96 | 145,4 | 0,16 | 10,8 | 0,0762 | 0,85 | 137,99 | 293,14 | 14,45 | 4,25 | | |
| 171 Каша перловая рассыпч. | 150 | 1,29 | 4,1 | 38,94 | 251,86 | 0,2 | | | | 14,8 | 210 | 140 | 5,01 | | |
| 342 Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | | | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,0161 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | |
| Итого за прием пищи | | | 15,357 | 23,2 | 142 | 892,26 | 35,00% | 0,53 | 37,83 | 0,0862 | 5,1931 | 246,41 | 682,11 | 215,7 | 12,73 |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 Ватрушка с творогом | 120 | 12,04 | 8,49 | 13,89 | 279,8 | 2,6 | 0,51 | 0,0026 | 4,65 | 135,68 | 81,28 | 34,56 | 144,3 | | |
| 357 Кисель из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | 0,01 | 100 | | | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | | |
| Итого за прием пищи | | | 12,44 | 8,76 | 14,16 | 352,6 | 15,00% | 2,61 | 100,5 | 0,0026 | 4,65 | 143,41 | 83,41 | 37,23 | 144,9 |
| Итого за день | | | 38,357 | 53,688 | 221,378 | 1832,36 | 75,00% | 3,41 | 148,3 | 0,5249 | 9,2405 | 994,010 | 1402,52 | 354,7 | 263,3 |
| Неделя : первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| День : 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Питание | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергичность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | | |
| | | Белок | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A(мг рети.акт.) | E(мг.ток.экв.) | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/97 Омлет с зел. горошком | 180 | 13,77 | 17,29 | 5,56 | 227,53 | 0,16 | 5,8 | 0,368 | 0,7 | 118,01 | 270,81 | 30,29 | 2,98 | | |
| 15 Сыр /позр./ | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 0,1022 | 1,496 | 176 | 100 | 7 | 0,3 | | |
| 381 Кофейный напиток из концентрата | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,08 | 1,47 | | | 158,67 | 132 | 29,39 | 2,4 | | |
| Клеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 | | | 0,0136 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | | |
| 386 Кисло мол. продукт 2,5 % | 200 | 8,48 | 3,008 | 11,808 | 107,01 | 0,06 | 1,2 | 0,039 | | 248 | 190 | 30 | 0,21 | | |
| Итого за прием пищи | | | 34,44 | 29,368 | 70,718 | 678,30 | 25,00% | 0,31 | 8,61 | 0,5072 | 2,1466 | 712,18 | 736,31 | 113,1 | 6,34 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 Салат из капусты б/к с морковью | 100 | 1,89 | 4,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | | 2,31 | 41 | 28,82 | 16 | 0,52 | | |
| 108 Суп с клецками | 250 | 5,6 | 4,8 | 30,17 | 135 | 0,06 | 0,8 | 0,01 | | 23,72 | 56,55 | 16,75 | 0,58 | | |
| 261/330 Печень тушенная в соусе | 100 | 1,73 | 11,45 | 24,16 | 156,38 | 0,19 | 12,7 | 0,0396 | 1 | 109 | 326,71 | 17 | 5 | | |
| 171 Каша перловая рассыпч. | 180 | 1,67 | 4,9 | 47,8 | 278,22 | 0,25 | | | | 17,51 | 252 | 167,9 | 6,01 | | |
| 342 Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | | | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,0161 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | |
| Итого за прием пищи | | | 16,22 | 28,35 | 158,66 | 949,6 | 35,00% | 0,61 | 99,73 | 0,0466 | 3,3491 | 226,33 | 757,68 | 246,2 | 14,48 |
| Подник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 Ватрушка с творогом | 120 | 12,04 | 8,49 | 13,89 | 279,8 | 2,6 | 0,51 | 0,0026 | 4,15 | 135,68 | 81,28 | 34,56 | 144,3 | | |
| 357 Кисель из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | 0,01 | 100 | | | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | | |
| Фрукты | 135 | 0,42 | 0,63 | 13,38 | 54,50 | 0,55 | 25,5 | 0,118 | 0,41 | 940 | 838,6 | 217,6 | 15,17 | | |
| Итого за прием пищи | | | 13,06 | 9,39 | 27,74 | 407,10 | 15,00% | 3,16 | 128 | 0,1206 | 3,56 | 1083,41 | 922,01 | 264,8 | 160 |
| Итого за день | | | 61,72 | 67,108 | 257,118 | 2035,00 | 75,00% | 4,07 | 174,4 | 0,6774 | 9,0387 | 2015,92 | 2416,00 | 634,1 | 180,8 |

| | | Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|-----------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | | День : 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Возрастная категория : 7 - 11 лет | | | | | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
| № | ТК | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергичность (ккал) | B1 | C | A(мг ретинол) | E(мг токоферол) | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/97 | | Омлет с яйцом, горшочком | 190 | 11,06 | 13,95 | 4,83 | 274,39 | | | | | | | | | |
| 380 | | Настоящий мол. продукт 2,5 % | 200 | 8,48 | 3,008 | 11,808 | 107,01 | 0,12013 | 5,89 | 0,259 | 0,0019 | 105,88 | 242,98 | 27,12 | 2,68 | |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,094 | 1,2 | 0,095 | | 248 | 180 | 30 | 0,21 | |
| 34 | | Масло слив. /маргарин/ | 8 | 0,28 | 5,76 | 0,1 | 52,58 | 0 | 0,027 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 5,18 | 0,4 | 18,32 | 93,52 | 0 | 0 | 0,0609 | 0,00997 | 1,52 | 2,4 | | | |
| | | | | | | | | 0,04 | | | 0,0136 | 9,2 | 34,8 | 15,2 | 0,44 | |
| Итого за прием пищи | | | | 22,85 | 23,138 | 96,858 | 587,70 | 25,00% | 0,104 | 8,717 | 0,3609 | 0,01877 | 378,11 | 472,98 | 71,72 | 3,91 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,94 | 9,5 | 7,94 | 137,02 | | | | | | | | | |
| 106 | | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,78 | 6,62 | 10,5 | 128,62 | 0,02 | 7,32 | 0,0975 | 0,0048 | 168,45 | 120,4 | 26,4 | 1,53 | |
| 250 | | Настоящий мол. продукт из творога | 190 | 12,27 | 17,17 | 22,48 | 315,64 | 0,096 | 8,5 | 0,011 | 0,00137 | 25,32 | 140,96 | 37,5 | 1 | |
| 344 | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,34 | 23,24 | | 0,0026 | 142,55 | 126,87 | 46,93 | 8,48 | |
| | | Хлеб ржаной | 60 | 5,36 | 0,66 | 28,64 | 137,94 | 0,02 | 59,4 | | 0,00039 | 23,4 | 23,4 | 17 | 80,3 | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| | | | | | | | | 0,03 | | | 0,0183 | 8,9 | 26,1 | 9,9 | 0,17 | |
| Итого за прием пищи | | | | 30,22 | 34,43 | 103,89 | 892,08 | 35,00% | 0,576 | 95,46 | 0,0485 | 0,04806 | 380,42 | 709,93 | 152,73 | 68,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 373 | | Яблоко ферментированное творогом | 120 | 0,48 | 0,48 | 12 | 51,3 | | | | | | | | | |
| 356 | | Настоящий мол. продукт | 200 | 0,39 | 0,1 | 30,16 | 140,8 | 0,0275 | 1,2 | 0,0966 | 0,00047 | 0,08 | 11,2 | 10,8 | 1,64 | |
| 463 | | Пирожок с мясным фаршем | 75 | 4,43 | 4,83 | 15,15 | 160,5 | 0,2 | 18,2 | | 0,049 | 19,24 | 12,36 | 6,36 | 0,19 | |
| | | | | | | | | 0,08 | 0,18 | 0,01814 | 7,426 | 20,3 | 55,06 | 25,04 | 0,9 | |
| Итого за прием пищи | | | | 5,3 | 5,41 | 47,29 | 352,6 | 15,00% | 0,3075 | 30,48 | 0,11474 | 7,42667 | 39,62 | 80,62 | 42,3 | 3,73 |
| Итого за день | | | | 58,57 | 68,978 | 226,05 | 1832,36 | 75,00% | 0,9875 | 132,7 | 0,52414 | 7,4928 | 796,15 | 1254,53 | 266,69 | 76,04 |
| Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День : 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | ТК | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергичность (ккал) | B1 | C | A(мг ретинол) | E(мг токоферол) | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/97 | | Омлет с яйцом, горшочком | 195 | 11,72 | 20,83 | 5,32 | 328,67 | | | | | | | | | |
| 380 | | Настоящий мол. продукт 2,5 % | 200 | 8,48 | 3,008 | 11,808 | 107,01 | 0,132 | 5,75 | 0,27 | 0,0014 | 176,9 | 254,56 | 28,41 | 2,82 | |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,094 | 1,2 | 0,095 | | 248 | 180 | 30 | 0,21 | |
| 34 | | Масло слив. /маргарин/ | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0,027 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 5,93 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | | | 0,0786 | 0,0942 | 2,4 | 3 | | | |
| | | | | | | | | 0,05 | | | 0,0138 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | |
| Итого за прием пищи | | | | 24,32 | 31,558 | 56,208 | 678,30 | 25,00% | 0,246 | 4,977 | 0,4876 | 0,0180 | 449,9 | 493,85 | 71,31 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | Салат из свеклы с сыром | 100 | 4,94 | 9,5 | 7,94 | 137,02 | | | | | | | | | |
| 106 | | Суп с рыбными консервами | 240 | 8,11 | 7,53 | 12,59 | 152,27 | 0,02 | 7,32 | 0,0975 | 0,0046 | 168,45 | 120,4 | 26,4 | 1,53 | |
| 250 | | Настоящий мол. продукт из творога | 210 | 17,87 | 17,9 | 34,56 | 389,33 | 0,115 | 6,6 | 0,018 | 0,00145 | 30,38 | 168,67 | 45 | 1,2 | |
| 342 | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,42 | 23,48 | | 0,0028 | 117,15 | 436,85 | 69,55 | 4,87 | |
| | | Хлеб ржаной | 60 | 5,36 | 0,66 | 28,64 | 137,94 | 0,02 | 59,4 | | 0,00039 | 23,4 | 23,4 | 17 | 80,3 | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| | | | | | | | | 0,03 | | | 0,0183 | 8,9 | 26,1 | 9,9 | 0,17 | |
| Итого за прием пищи | | | | 37,17 | 36,07 | 124,06 | 949,6 | 35,00% | 0,675 | 102,8 | 0,0565 | 0,04834 | 380,48 | 838,62 | 172,85 | 69,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 373 | | Яблоко ферментированное творогом | 120 | 0,48 | 0,48 | 12 | 51,3 | | | | | | | | | |
| 356 | | Настоящий мол. продукт | 200 | 0,39 | 0,1 | 30,16 | 140,8 | 0,0275 | 1,2 | 0,0966 | 0,00047 | 0,08 | 11,2 | 10,8 | 1,64 | |
| 463 | | Пирожок с мясным фаршем | 100 | 5,9 | 4,91 | 29,33 | 215 | 0,2 | 18,2 | | 0,049 | 19,24 | 12,36 | 6,36 | 0,19 | |
| | | | | | | | | 0,1 | 0,24 | 0,01206 | 8,7915 | 27,00 | 73,41 | 38,98 | 1,2 | |
| Итого за прием пищи | | | | 4,77 | 5,51 | 71,51 | 487,1 | 15,00% | 0,1275 | 30,54 | 0,12868 | 8,84097 | 46,38 | 98,97 | 50,54 | 4,33 |
| Итого за день | | | | 66,26 | 73,138 | 249,76 | 2035,00 | 75,00% | 1,2485 | 140,1 | 0,67178 | 6,92801 | 856,96 | 1493,83 | 299,7 | 77,78 |

| | | Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|--------------------------------------|--|--------|-------|------------------|----------|----------------|--------|---------------|-------|----------------|----------------|-----------------------|---------|-------|-------|-----|
| | | День : 10 | | Масса | | Пищевые вещества | | Энерг.ценность | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
| | | Возрастная категория : 7 - 11 лет | | порции | Белки | Жиры | Углевод. | (ккал) | | B1 | C | A(мг рет.экв.) | E(мг.ток.экв.) | Ca | P | Mg | Fe | |
| № | ТК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | | Сосиска отварная/колбасные изделия/ | | 50 | 5,51 | 10,83 | 0,6 | 65,78 | | | | | | | | | | |
| 311 | | Картофель в молоке | | 150 | 7,23 | 7,75 | 24,5 | 210,36 | | | | 0,023 | | 14,4 | 73,95 | 7,95 | 0,9 | |
| 209 | | Яйцо отварное | | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | | 0,062 | | | 0,644 | 12,4 | 35,6 | 7,75 | 0,77 | |
| 379 | | Напиток кофейный на молоке | | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | | 0,09 | | 0,2966 | | 0,0184 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 98,52 | | 0,03 | 1,45 | | | | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 |
| | | | | | | | | | | 0,04 | | | | | | | | |
| | | Итого за прием пищи | | | 24,58 | 26,25 | 73,9 | 587,7 | 75,00% | 0,182 | 1,45 | 0,2966 | 0,699 | 216,67 | 353,15 | 63,03 | 5,51 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | Салат из моркови с яблоком и курагой | | 100 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | | 0,06 | 5,1 | | 0,0972 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 | |
| 96 | | Рассольник ленинградский | | 250 | 2,6 | 2,5 | 16,98 | 100,8 | | 0,1 | 7,5 | | 0,767 | 38,5 | 208,75 | 31,75 | 1 | |
| 287 | | Голубцы ленивые | | 130 | 8,16 | 11,45 | 28,96 | 186,3 | | 0,037 | 13,37 | 0,0655 | | 495,65 | 270,18 | 28,95 | 23,89 | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпч. | | 150 | 8,57 | 3,85 | 39,84 | 219,07 | | 0,2 | | | | 14,6 | 210 | 140 | 5,01 | |
| 346 | | Напиток из апельсинов | | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | | 0,01 | 100 | | | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | |
| | | Хлеб ржаной | | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | 0,07 | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | | 0,03 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| | | | | | | | | | | | | | 0,0163 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | | Итого за прием пищи | | | 26,98 | 24,16 | 142,76 | 892,06 | 35,00% | 0,507 | 126 | 0,0655 | 0,9033 | 614,82 | 837,26 | 267,8 | 33,68 | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | | Вареники со сливочным маслом | | 80 | 5,51 | 7,72 | 28,9 | 214,2 | | 0,12 | 0,77 | 0,16135 | 4,926 | 80,46 | 100,5 | 24,5 | 0,88 | |
| 356 | | Кисель из мандаринов | | 200 | 0,35 | 0,1 | 29,89 | 138,4 | | 0,003 | 2,13 | | 0,049 | 19,58 | 10,26 | 5,56 | 0,11 | |
| | | Итого за прием пищи | | | 5,86 | 7,82 | 58,79 | 352,6 | 15,00% | 0,123 | 2,9 | 0,16135 | 4,975 | 100,04 | 110,76 | 30,06 | 0,99 | |
| | | Итого за день | | | 57,42 | 58,23 | 275,45 | 1832,360 | 75,00% | 0,792 | 130,3 | 0,52145 | 6,5773 | 931,53 | 1301,17 | 360,9 | 40,18 | |
| | | Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | День : 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | ТК | | | порции | Белки | Жиры | Углевод. | (ккал) | | B1 | C | A(мг рет.экв.) | E(мг.ток.экв.) | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | | Сосиска отварная/колбасные изделия/ | | 80 | 7,52 | 14,09 | 0,8 | 101,08 | | | | | | | | | | |
| 311 | | Картофель в молоке | | 180 | 6,12 | 9 | 30,2 | 242,28 | | 0,072 | | | 0,207 | 19,2 | 98,6 | 10,6 | 1,2 | |
| 209 | | Яйцо отварное | | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | | 0,03 | | 0,2966 | | 93,4 | 179,11 | 9 | 0,9 | |
| 379 | | Напиток кофейный на молоке | | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | | 0,03 | 1,45 | | 0,0184 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| | | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | | 0,03 | | | | 158,67 | 132 | 29,33 | 2,4 | |
| | | | | | | | | | | 0,05 | | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | |
| | | Итого за прием пищи | | | 26,27 | 30,86 | 84,63 | 678,3 | 25,00% | 0,182 | 1,45 | 0,2966 | 1,048 | 304,77 | 530,01 | 70,23 | 6,05 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | Салат из моркови с яблоком и курагой | | 100 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | | 0,06 | 5,1 | | 0,0972 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 | |
| 96 | | Рассольник ленинградский | | 250 | 2,6 | 2,5 | 16,98 | 100,8 | | 0,1 | 7,5 | | 0,767 | 38,5 | 208,75 | 31,75 | 1 | |
| 287 | | Голубцы ленивые | | 130 | 8,16 | 11,45 | 28,96 | 186,3 | | 0,037 | 13,37 | 0,0655 | | 495,65 | 320,18 | 28,95 | 23,89 | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпч. | | 180 | 11,76 | 7,14 | 56,04 | 276,71 | | 0,21 | | | | 17,51 | 252 | 167,9 | 6,01 | |
| 346 | | Напиток из апельсинов | | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | | 0,01 | 100 | | | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | |
| | | Хлеб ржаной | | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | 0,07 | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | | 0,03 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| | | | | | | | | | | | | | 0,0163 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | | Итого за прием пищи | | | 28,17 | 27,45 | 154,48 | 949,7 | 35,00% | 0,597 | 126 | 0,0655 | 0,9033 | 617,73 | 929,26 | 295,7 | 34,64 | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | | Вареники со сливочным маслом | | 100 | 6,89 | 9,85 | 36,13 | 268,6 | | 0,15 | 0,97 | 0,313 | 6,658 | 100,58 | 125,63 | 30,63 | 1,1 | |
| 356 | | Кисель из мандаринов | | 200 | 0,35 | 0,1 | 29,89 | 138,4 | | 0,003 | 2,13 | | 0,049 | 19,58 | 10,26 | 5,56 | 0,11 | |
| | | Итого за прием пищи | | | 7,24 | 9,75 | 66,02 | 407 | 15,00% | 0,153 | 3,1 | 0,313 | 6,707 | 120,16 | 135,89 | 36,19 | 1,21 | |
| | | Итого за день | | | 61,68 | 68,06 | 305,13 | 2045 | 75,00% | 0,872 | 130,5 | 0,6751 | 8,6583 | 1042,66 | 1595,16 | 402,1 | 41,94 | |

| Неделя : вторая | | Масса | | Пищевые вещества | | | Энергетичность | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | |
|-----------------|---------------------------------------|--------|--------|------------------|--------|----------|----------------|-------|---------------|---------|----------------|----------------|-----------------------|--------|--------|-------|
| День : 11 | | порции | | Белки | Жиры | Углеводы | (ккал) | | B1 | C | A(мг рет.экв.) | E(мг.ток.экв.) | Ca | P | Mg | Ka |
| № ТК | Возрастная категория : 7 - 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Рыба запаренная в смет. соусе/мясной/ | 150 | 13,99 | 16,41 | 14,23 | 238,2 | | | 0,009 | 0,127 | 0,1269 | 0,1688 | 55,77 | 157,08 | 32,8 | 1,0 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 3,42 | 36,67 | 210,11 | | | 0,03 | | 0,0969 | 0,0108 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| 71 | Огурец свеж. | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | | | 0,01 | 3 | | 0,00054 | 6,9 | 12,6 | 4,2 | 0,18 |
| 376 | Чай с медом | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | | | | 2,13 | | | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 92,52 | | | 0,04 | | | 0,0136 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого за прием пищи | | 21,59 | 22,26 | 80,84 | 587,66 | 25,00% | | 0,089 | 5,257 | 0,2218 | 0,59374 | 89,81 | 289,18 | 81,68 | 4,88 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,59 | 5,58 | 8,01 | 88,68 | | | 0,09 | 11,7 | | 0,04788 | 36,36 | 43,92 | 21,06 | 0,92 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,83 | 19,23 | 144,43 | | | 0,15 | 5,83 | | 0,04427 | 41,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы/курица/ | 90 | 9,22 | 12,16 | 20,5 | 189,76 | | | 0,08 | 0,16 | 0,0674 | 0,00542 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,78 |
| 312 | Картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | | | 1,16 | 5,75 | 0,1189 | 0,0827 | 150,74 | 167,59 | 26,7 | 0,86 |
| 389 | Соус яблочный | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | | | 0,022 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,1 | 14,89 | 70,14 | | | 0,03 | | | 0,0163 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Яблоко | 150 | 0,06 | 0,06 | 14,7 | 66,6 | | | 0,04 | 15 | | 0,00542 | 24 | 16,5 | 15,5 | 3,3 |
| | Итого за прием пищи | | 25,58 | 26,42 | 143,9 | 892,08 | 35,00% | | 1,622 | 40,44 | 0,1763 | 0,18479 | 322,48 | 546,29 | 153,21 | 13,66 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Пирожок шоколадный | 75 | 8,24 | 9,16 | 23,31 | 197,4 | | | 0,08 | 1,95 | 0,1267 | 6,0019 | 112,68 | 106,85 | 25,75 | 1,19 |
| 355 | Кисель из кураги | 200 | 0,9 | 0,6 | 32,78 | 135,2 | | | 0,02 | 0,49 | | 0,7589 | 31,24 | 25,3 | 3,08 | 0,09 |
| | Итого за прием пищи | | 9,14 | 9,76 | 56,07 | 332,6 | 15,00% | | 0,11 | 2,44 | 0,1767 | 6,7608 | 143,92 | 132,15 | 28,83 | 1,28 |
| | Итого за день | | 56,31 | 58,44 | 282,81 | 1832,340 | 75,00% | 1,821 | 48,137 | 0,5248 | 7,49993 | 556,21 | 967,62 | 262,52 | 19,82 | |
| Неделя : вторая | | Масса | | Пищевые вещества | | | Энергетичность | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | |
| День : 11 | | порции | | Белки | Жиры | Углеводы | (ккал) | | B1 | C | A(мг рет.экв.) | E(мг.ток.экв.) | Ca | P | Mg | Ka |
| № ТК | Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Рыба запаренная в смет. соусе/мясной/ | 150 | 10,22 | 10,41 | 14,23 | 238,2 | | | 0,009 | 0,127 | 0,147 | 0,707 | 55,77 | 157,08 | 32,8 | 1,0 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,88 | 7,22 | 48,88 | 277,36 | | | 0,4 | | 0,152 | 0,0179 | 3,47 | 82 | 25,33 | 0,7 |
| 71 | Огурец свеж. | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 | | | 0,01 | 3 | | 0,00054 | 6,9 | 12,6 | 4,2 | 0,18 |
| 376 | Чай с медом | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | | | | 2,13 | | | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,93 | 0,5 | 24,13 | 116,9 | | | 0,05 | | | 0,0136 | 11,5 | 48,5 | 16,5 | 0,55 |
| | Итого за прием пищи | | 19,82 | 18,16 | 97,88 | 678,29 | 25,00% | | 0,469 | 5,257 | 0,299 | 0,71904 | 82,97 | 318,38 | 91,1 | 5,16 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 300 | 1,62 | 6,2 | 8,9 | 97,88 | | | 0,1 | 13 | | 0,04788 | 40,4 | 48,8 | 23,4 | 1,02 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,83 | 19,23 | 144,43 | | | 0,15 | 5,83 | | 0,04427 | 41,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы/курица/ | 100 | 11,52 | 15,85 | 29,06 | 213,2 | | | 0,075 | 0,2 | 0,0844 | 0,00842 | 23 | 234,51 | 28 | 2,1 |
| 312 | Картофельное | 180 | 3,69 | 2,32 | 22,95 | 127,8 | | | 1,12 | 3,37 | 0,12593 | 0,005 | 14,42 | 60,25 | 24,03 | 0,77 |
| 389 | Соус яблочный | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | | | 0,022 | 4 | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | | | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,1 | 14,89 | 70,14 | | | 0,03 | | | 0,0163 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Яблоко | 165 | 0,06 | 0,06 | 16,7 | 73,4 | | | 0,044 | 18,5 | | 0,00718 | 26,4 | 18,15 | 14,85 | 3,63 |
| | Итого за прием пищи | | 28,526 | 30,726 | 161,17 | 949,59 | 35,00% | | 1,611 | 42,9 | 0,21033 | 0,14985 | 380,4 | 592,19 | 159,49 | 14,44 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Пирожок шоколадный | 65 | 10,44 | 11,61 | 29,53 | 251,32 | | | 0,1 | 2,05 | 0,1664 | 7,36 | 138,2 | 146,9 | 27,65 | 1,27 |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,9 | 0,6 | 32,78 | 135,2 | | | 0,02 | 0,49 | | 0,7589 | 31,24 | 25,3 | 3,08 | 0,09 |
| | Итого за прием пищи | | 11,34 | 12,21 | 62,29 | 407,12 | 15,00% | | 0,12 | 2,54 | 0,1664 | 8,1189 | 169,44 | 172,2 | 30,73 | 1,36 |
| | Итого за день | | 59,886 | 61,096 | 321,34 | 2006 | 75,00% | 2,2 | 50,697 | 0,67573 | 9,00779 | 562,81 | 1082,77 | 261,26 | 20,96 | |

| Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| День : 12 | | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
| Возрастная категория : 7 - 11 лет | | порции | Белки | Жиры | Углеводы | (ккал) | B1 | C | A(мг ретинол) | E(мг токоферол) | Ca | P | Mg | Fe | |
| № ТК | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с картофелем П/П | 130 | 10,84 | 9,48 | 15,3 | 188,25 | 1,21 | | 0,196 | 2,105 | 73,04 | 127,68 | 31,87 | 0,43 | |
| 14 | Масло слив. /порциями/ | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,1 | 52,58 | 0 | 0 | 0,0629 | 0,00337 | 1,92 | 2,4 | | | |
| 386 | Кисло мол.продукт 2,5 % | 200 | 8,48 | 3,008 | 11,808 | 107,01 | 0,054 | 1,2 | 0,039 | | 248 | 190 | 80 | 0,21 | |
| 381 | Кофейный напиток из концентрата | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,04 | | 0,0735 | 0,0239 | 40 | 143,3 | 20 | 2 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | | | 0,0136 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 | |
| Итого за прием пищи | | | 23,16 | 19,048 | 79,128 | 577,76 | 25,00% | 1,354 | 1,2 | 0,3714 | 2,14987 | 372,16 | 498,18 | 95,07 | 1,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеж.огурцов/помидор | 100 | 0,94 | 6,15 | 3,47 | 72,56 | 0,05 | 15,65 | | 0,427 | 16,37 | 30,02 | 16,18 | 0,7 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 1,8 | 11,98 | 8,13 | 93,48 | 0,08 | 18,48 | | 0,3346 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 205 | 19,01 | 18,89 | 14,38 | 208,95 | 0,12 | 1,8 | 0,0816 | 0,312 | 155,69 | 356,04 | 42,8 | 0,82 | |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3 | 0,6 | 79,7 | 112,2 | 0,15 | 23,75 | | 0,02109 | 58 | 81 | 33 | 1,2 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | | 1,177 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | | | 0,0228 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 0,0163 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| Итого за прием пищи | | | 29,73 | 38,56 | 126,36 | 872,69 | 35,00% | 0,48 | 58,48 | 0,0816 | 2,31079 | 243,68 | 620,29 | 163,78 | 5,97 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 457 | Пирожок с мясом и луком | 75 | 9,48 | 9,95 | 22,61 | 170,15 | 0,108 | 0,108 | 0,0713 | 2,8655 | 18,775 | 106,75 | 26,34 | 1,23 | |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,04 | | | | 40 | 143,3 | 20 | 2 | |
| 354 | Несоль из яблок сушеных | 200 | 0,53 | | 9,47 | 56 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | |
| Итого за прием пищи | | | 10,61 | 10,36 | 64,68 | 362,93 | 15,00% | 0,148 | 0,378 | 0,0713 | 2,8655 | 72,375 | 272,18 | 58,07 | 5,36 |
| Итого за день | | | 63,5 | 67,968 | 270,17 | 1418,44 | 75,00% | 1,982 | 60,058 | 0,5248 | 7,32616 | 688,215 | 1390,7 | 316,92 | 14,41 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя : вторая | | | | | | | | | | | | | | | |
| День : 12 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
| | | порции | Белки | Жиры | Углеводы | (ккал) | B1 | C | A(мг ретинол) | E(мг токоферол) | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с картофелем П/П | 190 | 23,11 | 18,47 | 17,4 | 265,41 | 1,135 | | 0,25848 | 2,289 | 68,66 | 130 | 29,95 | 0,587 | |
| 14 | Масло слив. /порциями/ | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,1 | 52,58 | 0 | 0 | 0,0629 | 0,00337 | 1,92 | 2,4 | | | |
| 386 | Кисло мол.продукт 2,5 % | 200 | 8,48 | 3,008 | 11,808 | 107,01 | 0,054 | 1,2 | 0,039 | | 248 | 190 | 80 | 0,21 | |
| 381 | Кофейный напиток из концентрата | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,04 | | 0,0735 | 0,0239 | 40 | 143,3 | 20 | 2 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 | | | 0,0136 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | |
| Итого за прием пищи | | | 36,22 | 28,138 | 86,058 | 678,30 | 25,00% | 1,289 | 1,2 | 0,43388 | 2,32987 | 370,08 | 509,2 | 86,45 | 3,947 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свеж.огурцов/помидор | 100 | 0,94 | 6,15 | 3,47 | 72,56 | 0,05 | 15,65 | | 0,427 | 16,37 | 30,02 | 16,18 | 0,7 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картоф. | 250 | 1,8 | 11,98 | 8,13 | 93,48 | 0,08 | 18,48 | | 0,3346 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 | |
| 229 | Рыба тушеная в томате | 220 | 20,29 | 20,31 | 20,5 | 229,05 | 0,12 | 1,88 | 0,12 | 0,376 | 150,0 | 366,02 | 44,83 | 0,86 | |
| 310 | Картофель отварной | 200 | 4 | 0,87 | 31,6 | 149,6 | 0,2 | 29 | | 0,0324 | 24 | 98 | 44 | 1,6 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | | 1,177 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 | |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,38 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 0,0228 | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 0,0163 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| Итого за прием пищи | | | 33,92 | 40,57 | 155,69 | 948,95 | 35,0% | 0,57 | 61,81 | 0,17 | 2,3861 | 251,79 | 677,17 | 185,11 | 7,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 457 | Пирожок с мясом и луком | 100 | 11,38 | 10,23 | 27,14 | 214,55 | 0,13 | 0,13 | 0,1203 | 5,97 | 22,53 | 108,1 | 31,61 | 1,48 | |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,4 | 0,04 | | | | 40 | 143,3 | 20 | 2 | |
| 354 | Несоль из яблок сушеных | 200 | 0,53 | | 9,47 | 56 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 | |
| Итого за прием пищи | | | 12,51 | 10,63 | 69,21 | 406,93 | 15,00% | 0,17 | 0,4 | 0,1203 | 5,97 | 76,13 | 279,53 | 63,34 | 5,61 |
| Итого за день | | | 82,65 | 79,338 | 310,36 | 2034,8 | 75,0% | 2,029 | 67,41 | 0,67418 | 8,68597 | 698 | 1429,5 | 344,5 | 16,057 |

меню 1

| Наименование продукта | ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, ШКОЛЫ СанГин 2.4.5.2409-08 с 12-18 лет, 12 дней | | | | | | | | | | | | Среднее в 12 дней | | | |
|---------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------|--------|-----|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | |
| | Норма | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 1080 | | 90 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 1800 | | 150 |
| Мука пшеничная | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 | | 15 |
| Крупы, бобовые | 37,5 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 40,9 | 41 | 450 | | 37,5 |
| Макаронные изделия | 15 | 90 | | | | | 90 | | | | | | | 180 | | 15 |
| Картофель | 141 | 178 | 50 | 181 | 160 | 100 | 100 | 150 | 100 | 181,4 | 100 | 242 | 150 | 1692,4 | | 141 |
| Овощи свежие, зелень | 240 | 300 | 190 | 310 | 300 | 200 | 349,8 | 210 | 114,5 | 232 | 142,5 | 231 | 2879,8 | | 240 | |
| Фрукты (плоды) свежие | 138,75 | | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | 166,5 | | 1665,2 | | 138,75 |
| Фрукты сухие | 15 | | 30 | 30 | 30 | | | 30 | | | | 30 | 30 | 180 | | 15 |
| Соки | 150 | | | | | 350 | | 750 | | | | 350 | 350 | 1800 | | 150 |
| Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты) | 58,8 | 70,2 | 70,2 | 70,2 | 35,1 | 35,1 | 70,2 | 70,2 | 70,2 | 70,2 | 70,2 | 70,2 | 70,2 | 702 | | 58,8 |
| Птица 1 категории полуотрашённая | 39,75 | | | 200 | | 130 | | | | | | 147 | | 477 | | 39,75 |
| Рыба - филе | 57,75 | 230 | | | | | | | | 58 | | 150 | 255 | 693 | | 57,75 |
| Колбасные изделия | 14,7 | | | | 41,2 | | | | | | | 52,8 | | 176,4 | | 14,7 |
| Молоко | 225 | 250 | 200 | 200 | 250 | 250 | 250 | 200 | 200 | 200 | 200 | 250 | 200 | 2700 | | 225 |
| Кефир и другие кисломолочные продукты | 135 | 300 | | | | 360 | 360 | | 240 | | | | 360 | 1620 | | 135 |
| Творог | 45 | | 210 | | 60 | | | 210 | 60 | | | | | 540 | | 45 |
| Сыр | 8,85 | 26,55 | | | 26,55 | 26,55 | 26,55 | | | | | | | 106,2 | | 8,85 |
| Сметана | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 90 | | 7,5 |
| Масло сливочное | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 315 | | 26,25 |
| Масло растительное | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 162 | | 13,5 |
| Яйцо диетическое | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 360 | | 30 |
| Сахар | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 33,75 | 405 | | 33,75 |
| Кондитерские изделия | 11,25 | | | | | | | 11,25 | | | | | | 11,25 | | 11,25 |
| Кофе злаковый, какао порошок | 0,9 | | | | 2,16 | 2,16 | 2,16 | | | 2,16 | | | | 10,8 | | 0,9 |
| Чай | 0,3 | 0,51 | 0,51 | 0,51 | 0,51 | | | 0,51 | | 0,51 | | 0,54 | | 3,6 | | 0,3 |
| Дрожжи | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 18 | | 1,5 |
| Соль | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 5,25 | 63 | | 5,25 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 - до 11 лет и с 12 лет и старше

| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп | |
|--------------------------------|---|---|
| | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старшей учреждений начального и среднего профессионального образования |
| Белки (г) | 58 | 68 |
| Жиры (г) | 59 | 69 |
| Углеводы (г) | 251 | 287 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 1763 | 2035 |
| Витамин В 1 (мг) | 0,9 | 1,1 |
| Витамин В 2 (мг) | 1,1 | 1,2 |
| Витамин С (мг) | 45 | 53 |
| Витамин А (мг рет. экв) | 0,5 | 0,7 |
| Витамин Е (мг ток. экв) | 7,5 | 9 |
| Кальций (мг) | 825 | 900 |
| Фосфар (мг) | 1238 | 1350 |
| Магний (мг) | 188 | 225 |
| Железо (мг) | 9 | 13 |
| Цинк (мг) | 8 | 11 |
| Йод (мг) | 0,08 | 0,1 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

| Наименование продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся | | |
|--|--|-----------------|----------------|
| | в г, мл, брутто | | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет |
| | в г, мл, брутто | в г, мл, брутто | в г, мл, нетто |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 60 | 90 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 112,5 | 150 | 112,5 |
| Мука пшеничная | 11,25 | 15 | 11,25 |
| Крупы, бобовые | 33,75 | 37,5 | 33,75 |
| Макаронные изделия | 11,25 | 15 | 11,25 |
| Картофель | 187,5 | 187,5 | 141 |
| Овощи свежие, зелень | 262,5 | 300 | 210 |
| Фрукты (плоды) свежие | 150 | 150 | 138,75 |
| Фрукты (плоды) сухие, в.ч. Шиповник | 11,25 | 15 | 11,25 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в.ч. Instantные | 150 | 150 | 150 |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 57,75(71,25) | 64,5(78,75) | 52,5 |
| Цыплята 1 кат. Потрашенные(куры 1 кат) | 30(38,25) | 45(57) | 26,25 |
| Рыба - филе | 45 | 60 | 43,5 |
| Колбасные изделия | 11,25 | 15 | 11,25 |
| Молоко | 225 | 225 | 225 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 112,5 | 135 | 112,5 |
| Творог (массовая доля жира не более 9%) | 37,5 | 45 | 37,5 |
| Сыр | 7,5 | 9 | 7,35 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 7,5 | 7,5 | 7,5 |
| Масло сливочное | 22,5 | 26,25 | 22,5 |
| Масло растительное | 11,25 | 13,5 | 11,25 |
| Яйца диетическое | 1шт | 1шт | 22,5 |
| Сахар | 30 | 33,75 | 30 |
| Кондитерские изделия | 7,5 | 11,25 | 7,5 |
| Чай | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Какао | 0,9 | 0,9 | 0,9 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,75 | 1,5 | 0,75 |
| Соль | 3,75 | 5,25 | 3,75 |
| | | | 5,25 |