

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Большебыковская средняя  
общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района Белгородской области  
Т.Н. Косинова



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ «БОЛЬШЕБЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
на 2023-2024 учебный год  
В ВОЗРАСТЕ С12 ДО 18 ЛЕТ  
осенне-весенний период**

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
182	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91
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
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
	молоко	200	3,00	3,200	4,700	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>815</b>	<b>20,43</b>	<b>24,1</b>	<b>74,9</b>	<b>597,8</b>	<b>0,39</b>	<b>0,51</b>	<b>13,69</b>	<b>0,21</b>	<b>1,32</b>	<b>539,96</b>	<b>521,31</b>	<b>2,14</b>	<b>0,065</b>	<b>113,86</b>	<b>4,85</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,70%</b>	<b>26,1%</b>	<b>19,6%</b>	<b>22,0%</b>	<b>28,0%</b>	<b>31,8%</b>	<b>19,6%</b>	<b>23,1%</b>	<b>11,0%</b>	<b>45,0%</b>	<b>43,4%</b>	<b>15,3%</b>	<b>64,6%</b>	<b>38,0%</b>	<b>26,9%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,0 33	8,78 3	149,70	0,05	0,05	#####	0,00 2	2,5	32,83 3	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
268	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	16,83	13,6	6,7	216,18	0,09	0,29	0,94	0,25	0,026	92,18	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
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 Обед (полноценный рацион питания)	914	36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	5,68	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42	
% от суточной нормы		40,35%	26,8%	32,2%	31,6%	48,0%	37,1%	56,1%	45,0%	47,3%	19,7%	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%	
<i>*Итого за Обед (осенний период)</i>																	
% от суточной нормы		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%	0,0%	0,0%	
Итого в день		56,75	48,7	198,4	1458,6	1,06	1,10	52,94	0,61	6,99	776,58	1112,8	8,645	0,121	243,12	12,27	
суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы		63,05%	52,9%	51,8%	53,6%	76,0%	68,9%	75,6%	68%	58,3%	64,7%	92,7%	61,7%	120,9%	81,0%	68%	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
279	Тефтели Детские под овощным соусом	90	13,49	16,2	17,2	268,40	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>544</b>	<b>19,92</b>	<b>22,4</b>	<b>75,7</b>	<b>584,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>7,72</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	<b>178,89</b>	<b>331,90</b>	<b>1,081</b>	<b>0,037</b>	<b>86,0</b>	<b>3,22</b>
% от суточной нормы			22,13%	24,4%	19,8%	21,5%	19,7%	13,5%	11,0%	5,0%	8,8%	14,9%	27,7%	7,7%	37,3%	28,7%	17,9%
<i>*Итого за Завтрак (осенний период)</i>																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ПР	Икра кабачковая	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
103	Суп картофельный с вермишелью	250	8,71	8,770	23,670	208,450	0,230	0,210	5,302	1,040	0,379	43,800	95,750	0,130	0,001	18,300	1,250
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,031	0,30	86,11	41,76	0,8	0,0	28,96	0,91
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43
349	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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>870</b>	<b>37,72</b>	<b>35,3</b>	<b>102,5</b>	<b>878,7</b>	<b>0,90</b>	<b>0,76</b>	<b>81,42</b>	<b>1,29</b>	<b>7,88</b>	<b>311,56</b>	<b>411,05</b>	<b>3,32</b>	<b>0,048</b>	<b>147,83</b>	<b>6,86</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,91%</b>	<b>38,4%</b>	<b>26,8%</b>	<b>32,3%</b>	<b>64,4%</b>	<b>47,5%</b>	<b>116,3%</b>	<b>143,0%</b>	<b>65,7%</b>	<b>26,0%</b>	<b>34,3%</b>	<b>23,7%</b>	<b>48,2%</b>	<b>49,3%</b>	<b>38,1%</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>57,63</b>	<b>57,7</b>	<b>178,2</b>	<b>1462,9</b>	<b>1,18</b>	<b>0,97</b>	<b>89</b>	<b>1,33</b>	<b>9</b>	<b>490,5</b>	<b>742,94</b>	<b>4,4</b>	<b>0,086</b>	<b>233,81</b>	<b>10,09</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>64,04%</b>	<b>62,7%</b>	<b>46,5%</b>	<b>53,8%</b>	<b>84,1%</b>	<b>60,9%</b>	<b>127,3%</b>	<b>148%</b>	<b>74%</b>	<b>40,9%</b>	<b>61,9%</b>	<b>31,4%</b>	<b>86%</b>	<b>77,9%</b>	<b>56,0%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
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	100	1,06	0,17	8,52	39,85	0,05	0,02	4,38	0,02	2,490	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07
	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	200	17,55	16,92	37,07	370,75	0,3	0,5	1,1	0,25	1,600	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98

	пудрой																
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>20,94</b>	<b>17,4</b>	<b>88</b>	<b>592,0</b>	<b>0,40</b>	<b>0,53</b>	<b>17,57</b>	<b>0,35</b>	<b>5,158</b>	<b>292,22</b>	<b>550,17</b>	<b>1,36</b>	<b>0,023</b>	<b>122,35</b>	<b>5,33</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,27%</b>	<b>18,86%</b>	<b>22,98%</b>	<b>21,76%</b>	<b>28,33%</b>	<b>33,33%</b>	<b>25,10%</b>	<b>38,90%</b>	<b>42,99%</b>	<b>24,4%</b>	<b>45,85%</b>	<b>9,70%</b>	<b>23,33%</b>	<b>40,78%</b>	<b>29,6%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,76 7	50,80	0,033	0,033	33,25	0,01 7	0,1 31	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,00	0,47
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/15	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>34,77</b>	<b>39,5</b>	<b>130,3</b>	<b>1016,4</b>	<b>1,15</b>	<b>1,08</b>	<b>42,7</b>	<b>0,56</b>	<b>4,157</b>	<b>171,8</b>	<b>538,28</b>	<b>2,8</b>	<b>0,040</b>	<b>135</b>	<b>7,98</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,64%</b>	<b>42,99%</b>	<b>34,03%</b>	<b>37,37%</b>	<b>82,10%</b>	<b>67,79%</b>	<b>60,97%</b>	<b>62,52%</b>	<b>34,64%</b>	<b>14,3%</b>	<b>44,86%</b>	<b>19,65%</b>	<b>40,00%</b>	<b>45,00%</b>	<b>44,3%</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>55,71</b>	<b>56,9</b>	<b>218,4</b>	<b>1608,4</b>	<b>1,55</b>	<b>1,62</b>	<b>60</b>	<b>0,91</b>	<b>9</b>	<b>464,1</b>	<b>1088,5</b>	<b>4,1</b>	<b>0,063</b>	<b>257,35</b>	<b>13,31</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>61,90%</b>	<b>61,8%</b>	<b>57,0%</b>	<b>59,1%</b>	<b>110,4%</b>	<b>101,1%</b>	<b>86,1%</b>	<b>101%</b>	<b>77,6%</b>	<b>38,7%</b>	<b>90,7%</b>	<b>29,4%</b>	<b>63%</b>	<b>85,8%</b>	<b>74%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg

1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
338	Фрукт порционно / 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,04	12,26	36,00	290,51	0,28	0,25	1,63	0,100	0	178,23	277,98	0	0,001	82,11	1,91	
3	Бутерброд с маслом	50\10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,28	0,25	0,50	0,200	0,05	139,20	9,45	0,49	0,110	0,11	9,45	
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		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	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>654</b>	<b>17,52</b>	<b>21,1</b>	<b>89,5</b>	<b>618,0</b>	<b>0,62</b>	<b>0,54</b>	<b>10,61</b>	<b>0,305</b>	<b>1,24</b>	<b>349,8</b>	<b>325,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,115</b>	<b>99,5</b>	<b>14,83</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>19,47%</b>	<b>22,97%</b>	<b>23,36%</b>	<b>22,72%</b>	<b>44,40%</b>	<b>33,96%</b>	<b>15,16%</b>	<b>33,89%</b>	<b>10,36%</b>	<b>29,2%</b>	<b>27,13%</b>	<b>3,91%</b>	<b>114,58%</b>	<b>33,15%</b>	<b>82,4%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,0 3	8,78	149,70	0,05	0,05	##### ##	0,00 2	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,567	
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,50	5,2	9,3	89,83	0,167	0,167	20,50	0,033	0,833	99,8	52,2	0,7047	0,005	27,2	1,17	
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	250/15	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,05	0,10	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49	
293	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26	
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>925</b>	<b>38,62</b>	<b>29,6</b>	<b>106</b>	<b>846,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>37,3</b>	<b>0,12</b>	<b>7,33</b>	<b>222</b>	<b>370,9</b>	<b>4,450</b>	<b>0,011</b>	<b>204,2</b>	<b>9,77</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>42,91%</b>	<b>32,14%</b>	<b>27,78%</b>	<b>31,11%</b>	<b>35,38%</b>	<b>29,75%</b>	<b>53,29%</b>	<b>13,26%</b>	<b>61,05%</b>	<b>18,5%</b>	<b>30,91%</b>	<b>31,79%</b>	<b>10,95%</b>	<b>68,08%</b>	<b>54,3%</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>56,14</b>	<b>50,7</b>	<b>195,9</b>	<b>1464,3</b>	<b>1,12</b>	<b>1,02</b>	<b>47,9</b>	<b>0,42</b>	<b>8,57</b>	<b>571,8</b>	<b>696,4</b>	<b>5,00</b>	<b>0,126</b>	<b>303,69</b>	<b>24,60</b>	
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,38%</b>	<b>55,1%</b>	<b>51,1%</b>	<b>53,8%</b>	<b>79,8%</b>	<b>63,7%</b>	<b>68,4%</b>	<b>47%</b>	<b>71%</b>	<b>47,7%</b>	<b>58,0%</b>	<b>35,7%</b>	<b>126%</b>	<b>101,2%</b>	<b>137%</b>	



<b>Итого в день</b>	<b>52,03</b>	<b>41,3</b>	<b>199,1</b>	<b>1376,2</b>	<b>1,57</b>	<b>0,75</b>	<b>26,0</b>	<b>0,23</b>	<b>6,73</b>	<b>437,4</b>	<b>840,4</b>	<b>12,23</b>	<b>0,143</b>	<b>167,58</b>	<b>13,57</b>
<b>суточная норма</b>	90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>	<b>57,81%</b>	<b>44,9%</b>	<b>52,0%</b>	<b>50,6%</b>	<b>112,4%</b>	<b>47,2%</b>	<b>37,1%</b>	<b>26%</b>	<b>56,0%</b>	<b>36,5%</b>	<b>70,0%</b>	<b>87,4%</b>	<b>143%</b>	<b>55,9%</b>	<b>75%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

**Рацион: Школа**

понедельник

**Сезон:**

осенне-весенний

**Неделя: 2**

**Возраст:**

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / яблоко 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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	8,40	14,38	62,45	412,74	0,16	0,21	3,85	0,043	1,50	169,7	228,4	0	0,0	66,5	1,50
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
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
	молоко	200	3,00	3,200	4,700	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>795</b>	<b>20,29</b>	<b>26,0</b>	<b>99,6</b>	<b>713,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>65,91</b>	<b>0,14</b>	<b>2,81</b>	<b>549,47</b>	<b>483,72</b>	<b>2,31</b>	<b>0,063</b>	<b>104,22</b>	<b>2,53</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>22,55%</b>	<b>28,2%</b>	<b>26,0%</b>	<b>26,2%</b>	<b>19,8%</b>	<b>29,7%</b>	<b>94,2%</b>	<b>15,3%</b>	<b>23,4%</b>	<b>45,8%</b>	<b>40,3%</b>	<b>16,5%</b>	<b>63,3%</b>	<b>34,7%</b>	<b>14,1%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	100	1,28	3,4	3,76 7	50,80	0,033	0,033	33,25	0,01 7	0,1 31	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,00	0,47
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00
259	Гуляш из говядины	100	14,40	14,7	6,4	215,53	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	37,96	253,4	3	0,0050	17,7	5,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
348	Напиток 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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>910</b>	<b>29,84</b>	<b>25,0</b>	<b>121,6</b>	<b>831,0</b>	<b>0,63</b>	<b>1,88</b>	<b>79,9</b>	<b>6,95</b>	<b>7,058</b>	<b>196,6</b>	<b>489,6</b>	<b>7,19</b>	<b>0,02</b>	<b>85,8</b>	<b>9,88</b>



питания)										333						
% от суточной нормы		33,15%	27,2%	31,7%	30,5%	44,7%	117,7%	114,1%	772,5%	58,8%	16,4%	40,8%	51,3%	15,8%	28,6%	54,9%
Итого за Полдник	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
% от суточной нормы		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%	0,0%	0,0%
Итого в день		50,13	51,0	221,2	1544,4	0,90	2,36	145,8	7,09	9,87	746,1	973,3	9,50	0,079	190,06	12,41
суточная норма		90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
% от суточной нормы		55,70%	55,4%	57,8%	56,8%	64,5%	147,4%	208,3%	788%	82,3%	62,2%	81,1%	67,8%	79%	63,4%	69%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	12,09	12,73	11,43	208,58	0,088	0,15	0,79	0,025	0,025	35,54	139,13	1,81	0,100	18,96	1,78
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,14	5,94	30,2	190,88	0,168	0,120	4,020	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,12	0,36
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		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
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>554</b>	<b>18,51</b>	<b>18,94</b>	<b>69,98</b>	<b>524,43</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>8,29</b>	<b>0,07</b>	<b>1,02</b>	<b>201,8</b>	<b>386,44</b>	<b>1,84</b>	<b>0,10</b>	<b>90,32</b>	<b>3,30</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>20,57%</b>	<b>20,6%</b>	<b>18,3%</b>	<b>19,3%</b>	<b>20,2%</b>	<b>18,3%</b>	<b>11,8%</b>	<b>7,7%</b>	<b>8,5%</b>	<b>16,8%</b>	<b>32,2%</b>	<b>13,1%</b>	<b>101,3%</b>	<b>30,1%</b>	<b>18,3%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,0 33	8,78 3	149,70	0,05	0,05	##### ##	0,00 2	2,5	32,83 3	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40

102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9,00	0,001	0,26	54,13	183,20	1,16	0,013	49,63	1,03
259	Жаркое по- домашнему	280	19,98	21,01	35,71	411,89	0,31	0,28	43,82	0,082	0,49	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>34,86</b>	<b>43,0</b>	<b>121,8</b>	<b>1013,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>88,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,7</b>	<b>223,7</b>	<b>663,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,0</b>	<b>183,3</b>	<b>9,4</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,74%</b>	<b>46,8%</b>	<b>31,8%</b>	<b>37,3%</b>	<b>55,1%</b>	<b>32,9%</b>	<b>126,2%</b>	<b>11,3%</b>	<b>56,2%</b>	<b>18,6%</b>	<b>55,3%</b>	<b>55,8%</b>	<b>35,4%</b>	<b>61,1%</b>	<b>52,4%</b>
<b>Итого за Полдник</b>		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>53,38</b>	<b>62,0</b>	<b>191,8</b>	<b>1538,1</b>	<b>1,05</b>	<b>0,82</b>	<b>96,7</b>	<b>0,17</b>	<b>7,77</b>	<b>425,5</b>	<b>1050,2</b>	<b>9,65</b>	<b>0,137</b>	<b>273,65</b>	<b>12,74</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			<b>59,31%</b>	<b>67,3%</b>	<b>50,1%</b>	<b>56,5%</b>	<b>75,3%</b>	<b>51,3%</b>	<b>138,1%</b>	<b>19%</b>	<b>64,7%</b>	<b>35,5%</b>	<b>87,5%</b>	<b>69,0%</b>	<b>137%</b>	<b>91,2%</b>	<b>71%</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)**

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	Молоко сгущенное 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-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,56	43,19	429,51	0,11	0,39	0,56	0,26	1,80	169,02	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>570</b>	<b>22,04</b>	<b>21,13</b>	<b>93,02</b>	<b>650,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,51</b>	<b>15,35</b>	<b>0,28</b>	<b>3,02</b>	<b>260,00</b>	<b>422,22</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>	<b>80,27</b>	<b>5,04</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,49%</b>	<b>23,0%</b>	<b>24,3%</b>	<b>23,9%</b>	<b>13,3%</b>	<b>32,1%</b>	<b>21,9%</b>	<b>30,6%</b>	<b>25,2%</b>	<b>21,7%</b>	<b>35,2%</b>	<b>17,5%</b>	<b>12,3%</b>	<b>26,8%</b>	<b>28,0%</b>

<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
ПР	Икра кабачковая *	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,550	20,838	127,90	0,088	0,075	11,313	0,059	0,875	25,738	60,238	0,250	0,001	18,200	0,925	
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,65	125,10	0,27	0,011	23,03	0,79	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	0,88	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
349	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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>870</b>	<b>32,67</b>	<b>27,5</b>	<b>91,2</b>	<b>743,0</b>	<b>0,68</b>	<b>0,53</b>	<b>60,0</b>	<b>0,19</b>	<b>7,700</b>	<b>202,04</b>	<b>427,4</b>	<b>2,58</b>	<b>0,02</b>	<b>124,30</b>	<b>5,41</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>36,30%</b>	<b>29,9%</b>	<b>23,8%</b>	<b>27,3%</b>	<b>48,9%</b>	<b>32,8%</b>	<b>85,7%</b>	<b>20,9%</b>	<b>64,2 %</b>	<b>16,8%</b>	<b>35,6%</b>	<b>18,5%</b>	<b>18,0%</b>	<b>41,4%</b>	<b>30,1%</b>
<b>% от суточной нормы</b>				<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>				<b>54,71</b>	<b>48,6</b>	<b>184,3</b>	<b>1393,4</b>	<b>0,87</b>	<b>1,04</b>	<b>75,4</b>	<b>0,46</b>	<b>10,72</b>	<b>462,0</b>	<b>849,6</b>	<b>5,03</b>	<b>0,030</b>	<b>204,57</b>	<b>10,46</b>
<b>суточная норма</b>				90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>				<b>60,79%</b>	<b>52,8%</b>	<b>48,1%</b>	<b>51,2%</b>	<b>62,2%</b>	<b>64,9%</b>	<b>107,7%</b>	<b>51%</b>	<b>89,3 %</b>	<b>38,5%</b>	<b>70,8%</b>	<b>35,9%</b>	<b>30%</b>	<b>68,2%</b>	<b>58%</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	



<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	0,15	0,34	0,41	0,05	2,425	164,23	310,63	1,69	0,04	26,94	1,89
338	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
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
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>645</b>	<b>36,19</b>	<b>33</b>	<b>59</b>	<b>676,5</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>70,17</b>	<b>0,11</b>	<b>6,5</b>	<b>463,3</b>	<b>582,9</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>87,2</b>	<b>3,68</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,21%</b>	<b>35,9%</b>	<b>15,3%</b>	<b>24,9%</b>	<b>33,1%</b>	<b>32,9%</b>	<b>100,2%</b>	<b>12,6%</b>	<b>53,8%</b>	<b>38,6%</b>	<b>48,6%</b>	<b>27,6%</b>	<b>92,4%</b>	<b>29,1%</b>	<b>20,5%</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
* 49 ОП	Салат Витаминный капуста квашеная,зел гор	100	1,28	3,4	3,76 7	50,80	0,033	0,033	33,25	0,01 7	0,1 31	42,83	22,7	0,28 3	0,05	15,00	0,47
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	250	2,60	6,13	17,03	133,69	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,54	25,86	4,76	325,96	0,23	0,26	0,54	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
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	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>35,19</b>	<b>41,2</b>	<b>110,2</b>	<b>952,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,51</b>	<b>42,6</b>	<b>0,1</b>	<b>8,968 333</b>	<b>187,9</b>	<b>634,2</b>	<b>5,7</b>	<b>0,057</b>	<b>231,0</b>	<b>10,25</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,10%</b>	<b>44,8%</b>	<b>28,8%</b>	<b>35,0%</b>	<b>46,2%</b>	<b>32,0%</b>	<b>60,9%</b>	<b>13,6%</b>	<b>74,7%</b>	<b>15,7%</b>	<b>52,9%</b>	<b>40,4%</b>	<b>57,3%</b>	<b>77,0%</b>	<b>56,9%</b>
		<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>0,00%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>	<b>0,0%</b>
<b>Итого в день</b>			<b>71,38</b>	<b>74,3</b>	<b>168,8</b>	<b>1629,4</b>	<b>1,11</b>	<b>1,04</b>	<b>112,8</b>	<b>0,24</b>	<b>15,43</b>	<b>651,2</b>	<b>1217,1</b>	<b>9,52</b>	<b>0,150</b>	<b>318,22</b>	<b>13,93</b>
<b>суточная норма</b>			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00

<b>% от суточной нормы</b>	<b>79,31%</b>	<b>80,8%</b>	<b>44,1%</b>	<b>59,9%</b>	<b>79,3%</b>	<b>64,9%</b>	<b>161,1%</b>	<b>26%</b>	<b>128,6%</b>	<b>54,3%</b>	<b>101,4%</b>	<b>68,0%</b>	<b>150%</b>	<b>106,1%</b>	<b>77%</b>
----------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	------------

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20