

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			понеделник					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Сезон: осенне-весенний														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
1.60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0.04	0.18	5.5	25.5	0.02	0.02	2.30	0.00	0	15.00	10.20	0.06	0.02	86.46	0.0	6.60	0.75	
679.20	Блинчики с соусом молочным (сладким)	200/40	25.02	5.48	82.25	416.85	0.02	0.04	0.33	0.03	0.43	30.84	25.37	0.50	0.15	247.8	0.02	3.99	0.06	
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.030	0.03	120.40	90.0	0.2	0.25	187.9	0.1	14.00	0.12	
Итого за Завтрак			30.1	8.9	112.5	583.6	0.08	0.21	3.93	0.06	0.46	166.24	125.57	0.76	0.42	522.11	0.11	24.59	0.93	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.9	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.001	9.82	0.29	
47,01 3 П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0.72	5.41	6.32	77.73	0.01	0.02	7.87	0.10	0.0	26.85	16.35	0.00	0.01	51.04	0.001	8.69	0.64	
66236.09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1.77	2.65	12.74	78.71	0.05	0.05	19.00	0.07	0.01	43.11	48.75	0.15	0.48	98.20	0.03	22.44	0.80	
301.85	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	90	13.08	6.48	7.75	141.99	0.2	1.39	19.8	0.04	0.72	18.17	227.52	0.13	0.23	166.20	0.014	15.83	4.61	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0.0	0.033	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.080	8.47	0.09	
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.20	202	0	10.00	0.24	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23.7	15.4	98.0	616.0	0.5	1.6	52.5	0.5	0.8	118.9	439.1	0.4	1.1	633.8	0.1	90.1	8.0	
Итого за Обед (зимний период)			22.8	18.5	102.6	665.6	0.5	1.6	51.5	0.2	0.8	132.9	446.5	0.4	0.9	623.5	0.1	88.9	8.3	
Полдник																				
456.31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4.18	11.16	45.29	287.00	0.07	0.04	0.6	0.01	0.13	14.3	40.57	0.40	0.22	14.71	0.05	8.51	0.58	
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0.00	5.24	0.87	
Итого за Полдник			4.4	11.2	60.5	345.6	0.13	0.05	2.3	0.0	0.13	22.3	50.4	0.5	0.2	46.5	0.05	13.8	1.45	
Ужин																				
0.05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1.10	2.07	3.0	35.1	0.02	0.03	0.28	0.04	0.0	34.8	20.6	0.26	0.19	10.9	0.05	11.26	0.65	
392.31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0.36	4.5	0.47	44.1	0.0	0.02	0.12	0.06	0.01	14.59	9.23	0.26	0.06	17.45	0.058	1.16	0.06	
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.1	0.0	20.7	78.2	0.00	0	2.5	0	0	4.0	3.3	0	0.00	0.45	0	1.7	0.15	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0	0.44	
Итого за Ужин			5.3	7.0	48.5	274.8	0.08	0.07	4.00	0.10	0.01	63.38	65.64	1.25	0.25	35.30	0.118	14.12	1.30	
Итого в день			63.5	42.4	319.4	1820.0	0.8	2.0	62.7	0.6	1.4	370.9	680.7	2.9	2.0	1237.7	0.4	142.5	11.7	
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00	
% от точной нормы			83.0%	94.0%	95.0%	97.0%	64.0%	139.0%	105.0%	91.0%	14.0%	93.7%	62.0%	97.0%	67.0%	113.0%	40.7%	57.0%	97.1%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6															7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак мясной																				
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.5	2.3	0.14	31.4	0.014	0.08	0.0	0.05	0.44	11	3.8	0.014	0.64	28.0	0.001	2.4	0.5	
267.71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4.0	220.92	0.15	0.09	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0.0	0.06	20.0	0.13	25.23	1.68	
21.00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.70	3.96	38.88	196.24	0.03	0.02	0.00	0.04	0.04	14.94	79.38	0.19	0.06	38.95	0.06	27.89	0.59	
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	2.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0.07	4.4	0.87	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88	0	0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44	
Итого за Завтрак			27.48	16.30	77.71	594.94	0.23	0.21	4.98	0.39	0.48	55.07	292.83	0.81	0.76	155.18	0.26	59.92	4.08	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0.09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.10	1.07	0.05	0.0	69.36	47.50	0.06	0.02	11.29	0.01	1.30	0.80	
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	1.97	5.18	8.97	88.14	0.02	0.02	4.20	0.04	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40	
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06	
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	2.5	0.06	0.05	43.8	96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19	
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2	0.18	
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	0.66	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95	
Итого за Обед			21.7	28.3	108.5	722.5	0.34	0.30	8.6	0.26	3.46	201.8	276.1	0.3	0.7	160.9	0.42	84.4	4.24	
Полдник																				
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8.04	5.88	35.5	230.25	0.10	0.04	4.7	0.04	0.02	16.2	55.71	0.02	0.01	28.69	0.003	12.87	0.81	
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0.1	0.0	15.0	56	0	0	1.4	0.03	0	0	0	0	0	8	0.00	0	0.05	
Итого за Полдник			8.1	5.9	50.5	286.7	0.10	0.04	6.1	0.07	0.02	16.2	55.7	0.0	0.0	37.1	0.00	12.87	0.86	
Ужин																				
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.01	0.00	88.0	50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10	
223.15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14.92	14.38	31.51	307.26	0.20	0.30	0.09	0.02	0.27	215.97	384.01	0.04	0.03	181.88	0.001	93.88	1.53	
408.03	Отвар из шиповника	200	0.34	0.14	19.80	85.25	0.01	0.03	10.00	0.0	0	6.30	1.70	0.00	0.0	5.45	0.0	1.7	0.35	
5.00	Батон нарезной порционный	30	2	0.4	10.3	50.2	0.1	0.01	0.1	0.01	0	10.5	47.4	0.0	0.0	0.0	0.00	14.1	1.20	
Итого за Ужин			19.58	17.87	61.61	479.14	0.31	0.37	10.26	0.04	0.27	320.77	483.11	0.04	0.04	196.13	0.00	113.18	3.18	
Итого в день			76.9	68.4	298.3	2083.3	1.0	0.9	29.9	0.8	4.2	593.8	1107.8	1.2	1.5	549.3	0.7	270.3	12.4	
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	3.00	3.00	1100	1.0	250	12.00	
% от суточной нормы			100.0%	87.0%	89.0%	98.0%	82.0%	66.0%	50.0%	109.0%	42.0%	54.0%	101.0%	40.0%	50.0%	50.0%	68.0%	108.1%	103.0%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность	Сезон: осенне-весенний					7-11 лет						
			среда					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.01	0.00	88.0	50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10
786.04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	60	6.69	5.77	29	194.89	0.08	0.09	0.10	0.014	0.03	38.64	79.3	0.06	0.03	87.04	0.02	11.04	0.60
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7.12	11.68	31.06	257.63	0.10	0.24	0.09	0.012	0.07	187.76	124.50	0.025	0.02	83.48	0.090	26.14	0.41
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.001	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08
5.00	Батон нарезной порционный	30	2	0.4	10.3	50.2	0.1	0.01	0.1	0.01	0	10.5	47.4	0.0	0.0	0.0	0.00	14.1	1.20
Итого за Завтрак			18.16	20.82	88.67	612.38	0.28	0.37	1.61	0.05	0.10	330.14	309.01	0.09	0.06	187.36	0.11	55.63	2.39
Обед (полноценный рацион питания)																			
50.08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.04	8.30	0.02	13.94	0.83
151.47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5.1	4.16	19.13	136.3	0.07	0.07	0.96	0.05	0.022	24.8	64.15	0.01	0.01	7.50	0.02	8.73	0.91
288.38	Птица, порционная запеченная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0.75	0	0	18.71	125.6	0.0	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0	0.03	0.03	66.31	161.03	0.05	0.02	65.54	0.08	42.00	0.98
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39.8	24.2	95.9	773.1	0.63	0.4	9.0	0.6	0.1	201.2	488.5	0.2	0.1	142.7	0.2	108.3	5.8
Полдник																			
225.16	Сырники творожные	100	15.1	15.3	42.2	367.7	0.10	0.28	0.4	0.09	0.11	127.8	216.05	0.10	0.30	112.41	0.10	23.4	1.24
420.05	Напиток из яблок	200	0.1	0	15.7	59.3	0.018	0.012	1.8	0.002	0	10.8	1.7	0.0	0.04	9.99	0.0	5.8	1.60
Итого за Полдник			15.2	15.3	58	427	0.12	0.29	2.24	0.09	0.11	138.60	217.75	0.10	0.34	122.40	0.100	29.22	2.84
Ужин																			
20.02	Помидор натуральный порционно	20	0.22	0.04	0.76	4.6	0.01	0.01	5	0.002	0.0	2.8	0.5	0.004	0.08	58	0.4	4	0.18
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20	17.4	0.0000	0.0000	0.2	0	3.0	0.20
267.66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13.87	10.23	4.9	194.11	0.13	0.12	2.19	0.0013	0.07	25.52	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
43.1	Рагу овощное с томатом	150	2.63	2.8	15.04	97.58	0.1	0.08	35.72	0.018	0	46.12	67.06	0.052	0.16	388.82	0.02	30.7	1.09
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.20	202	0	10.00	0.24
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0.0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0.0	0.44
Итого за Ужин			20.72	13.73	67.19	500.18	0.32	0.33	48.81	0.02	0.07	98.44	240.58	1.71	0.46	683.87	0.50	68.13	3.41
Итого за ужин (зимний период)			22.2	16.0	80.2	574.5	0.3	0.3	43.8	0.0	0.1	103.8	257.5	1.7	0.4	626.0	0.1	67.1	3.4
Итого в день			93.8	74.1	309.6	2312.6	1.3	1.4	61.6	0.8	0.3	768.4	1255.8	2.1	1.0	1136.3	0.9	261.3	14.5
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
% от суточной нормы			122.0%	94.0%	92.0%	98.0%	112.0%	101.0%	103.0%	111.0%	33.0%	70.0%	114.0%	70.0%	32.0%	103.0%	89.0%	104.5%	120.7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)
Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.0	0.01	0.0	0.10	0.13	1.20	1.90	0.28	0.1	3.0	0.0	0.04	0.02
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12.51	17.31	6.05	229.59	0.19	0.15	0.14	0.04	0	18.47	149.98	0.02	0.06	23.86	0.05	23.63	1.87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03		0.033	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.08	8.47	0.09
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00	0.12
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			26.4	25.0	87.0	716.2	0.36	0.350	2.3	0.2	0.2	161.4	314.1	0.5	0.4	361.0	0.2	46.1	2.5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.02	0	56.3	21.1	0.00	0.0	10.10	0.0	22.6	0.60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.9	2.5	7.8	61.0	0.05	0.03	23.0	0.0	0.0	29.4	43.3	0.00	0.040	51.03	0.0	7.6	0.7
99.54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4.98	7.69	9.46	124.6	0.20	0.18	8.39	0.12	0.00	22.3	71.48	0.043	0.57	30.95	0.020	18.71	0.88
436.98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11.74	13.60	31.79	304.60	0.22	0.13	3.60	0.090	0.03	29.70	111.95	0.06	0.024	107.06	0.003	46.67	1.79
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.00	0.0	4.0	3.3	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18.7	24.7	81.3	636.4	0.6	0.4	28.1	0.23	0.0	129.8	286.8	0.1	0.6	160.8	0.1	113.2	4.4
Итого за Обед (зимний период)			20.0	24.1	86.9	658.9	0.6	0.4	37.5	0.21	0.03	102.9	309.0	0.1	0.6	201.7	0.0	98.2	4.4
Полдник																			
401.21	Олады "Домашние" с маслом сливочным	150	6.68	3.36	46.06	243.7	0.11	0.04	0.00	0.03	0.07	13.39	6.23	0.09	0.02	9.91	0.03	10.76	0.08
66270.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5.4	5.0	21.6	158.0	0.00	0.00	1.8	0.0	0.05	242.0	188.00	0.0	0.0	204	0.0	30.0	0.20
Итого за Полдник			12.1	8.4	67.7	401.7	0.1	0.0	1.8	0.1	0.1	255.4	194.2	0.1	0.0	213.9	0.0	40.8	0.3
Ужин																			
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0	0.38	2.2	0.01	0	0.4	0	0	3.4	0	0.0	0.01	2.8	0.0	2.8	0.00
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.20	0.10	4.69	0.00	0	31.61	215.19	0.10	0.1	58.07	0.04	52.25	1.96
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.8	0	0	0.2	0	0	22.60	7.7	0	0	0.45	0.00	3.0	0.66
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
Итого за Ужин			20.2	17.4	92.5	604.1	0.3	0.1	6.4	0.0	0.0	67.6	255.4	0.9	0.1	67.8	0.1	58.1	3.1
Итого в день			77.3	75.4	328.5	2358.4	1.3	0.9	38.6	0.5	0.4	614.2	1050.5	1.6	1.2	803.5	0.4	258.1	10.2
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
% от суточной нормы			100.0%	95.0%	98.0%	100.0%	109.0%	66.0%	64.0%	71.0%	35.0%	64.8%	96.0%	54.0%	38.4%	73.0%	38.0%	103.3%	85.4%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0.90	0.2	8.10	40.00	0.04	0.03	6.00	0.05	0.00	34.00	23.00	0.02	0.05	18.10	0	13.00	0.30
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.38	8.30	2.89	140.3	0.07	0.43	0.39	0.02	1.8	98.33	127.33	0.06	0.03	20.29	0.21	17.13	0.19
430	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	58	0	0.01	0.90	0.0001	0	5.25	8.24	0.6	0.0	15.83	0	4.4	0.87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
Итого за Завтрак			16.3	8.95	50.25	355.33	0.17	0.49	8.39	0.07	1.8	147.6	191.1	1.4	0.1	60.7	0.2	34.5	1.80
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0.95	3.10	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.01	0	17.95	26.89	0.09	0.02	14.78	0.01	12.28	0.52
140.10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5.1	4.16	19.1	156.30	0.06	0.05	1.07	0.074	0.22	22.42	42.97	0.023	0.046	7.50	0.02	13.67	0.66
267.89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16.55	16.03	40.92	341.39	0.08	0.11	0.85	0.072	0.06	30.88	166.25	1.02	0.14	17.17	0.40	36.26	0.89
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0	0.03	0.04	14.20	179.55	0.01	0.00	22.90	0.0	12.00	0.40
407	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.1	0.20	202.0	0	10	0.2
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31.70	31.04	141.77	950.70	0.54	0.37	16.02	0.18	0.3	117.0	523.4	1.2	0.4	276.6	0.5	107.7	3.7
Полдник																			
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17.8	18.0	48.7	415.8	0.10	0.43	0.00	0.01	0	78.20	64.70	0.01	0.02	36.95	0.072	14.11	0.87
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0.1	0.04	13.17	51	0	0.00	1.21	0.00	0.0	1.84	0.66	0.1	0.03	12.95	0	0.4	0.30
Итого за Полдник			17.86	18.04	61.87	467.13	0.1	0.43	1.2	0.01	0.00	80.0	65.4	0.1	0.1	49.9	0.072	14.47	1.17
Ужин																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.01	0.00	88.0	50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	3.50	0.10
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	25.91	0.06	0.05	43.8	96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19
351.01	Кисель фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.00	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44
Итого за Ужин			21.3	22.1	85.1	566.8	0.2	0.2	29.0	0.1	3.5	151.4	192.4	0.9	0.1	122.1	0.2	48.3	1.9
Итого в день			87.2	80.2	339.0	2339.9	1.0	1.5	54.6	0.3	5.6	496.0	972.1	3.6	0.6	509.3	1.0	205.0	8.5
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
% от суточной нормы			113.2%	101.5%	101.2%	99.6%	85.8%	105.0%	90.95%	49.87%	58.0%	65.0%	88.38%	120.6%	21.0%	46.3%	95.5%	82.0%	70.8%