

Согласовано:
 Директор МБОУ
 Волосин Людмила Тереза
 Волосин Александр В. А.
 30 августа 2021 г.



Ректор ФГБОУ ВО "Московский государственный университет
 пищевых производств"
 Балыхин М.Г.
 12.08.2021 г.

Приложение 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ рец по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Неделя: 1				В1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe					
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Завтрак молочный																						
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,40	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.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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	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					
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293					
Итого за завтрак молочный																						
			20,76	25,1	84,4	646,5	0,41	0,36	13,99	0,22	1,66	522,16	609,71	2,04	0,056	124,66	5,21					
			23,07%	27,3%	22,0%	23,8%	29,4%	22,8%	20,0%	24,2%	13,8%	43,5%	50,8%	14,6%	55,6%	41,6%	28,9%					
Обед (полноценный рацион питания)																						
*49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	#####	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57					
45	Салат из белокочанной 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 горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	250/15	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" запеченные (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	0,96	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)																						
			36,31	24,62	123,50	860,8	0,67	0,59	39,26	0,41	4,24	236,62	591,49	6,50	0,056	129,26	7,42					
			40,35%	26,8%	32,2%	31,6%	48,0%	37,1%	56,1%	45,0%	35,3%	19,7%	49,3%	46,5%	56,3%	43,1%	41,2%					
*Итого за Обед (осенний период)																						
Полдник																						
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63					
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20			2,10	0,48					
200	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20					
Итого за Полдник																						
			6,75	5,40	47,57	265,84	0,08	0,30	50,33	0,08	1,30	281,25	210,30	0,68	0,00	44,40	2,32					
			7,49%	5,9%	12,4%	9,8%	6,0%	19,0%	71,9%	9,3%	10,8%	23,4%	17,5%	4,9%	3,2%	14,8%	12,9%					
Итого в день			63,82	55,1	255,5	1773,2	1,17	1,26	103,57	0,71	7,20	1040,03	1411,5	9,226	0,115	298,32	14,94					

Рацион: Школа
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
 понедельник
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

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	70,91%	59,9%	66,7%	65,2%	83,4%	78,8%	148,0%	78%	60,0%	86,7%	117,6%	65,9%	115,1%	99,4%	83%

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 1

№ реч.	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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
209/62	Ябло отварное порционно / морковь тертая с.р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76	
ОП	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец (по сезону)	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
268	Котлета "Говьяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41	
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	251,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	95,3	0	0,0012	33,5	0,71	
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	
Итого за завтрак мясной			28,55	35,2	79,3	748,5	0,34	0,35	5,42	0,13	1,04	211,12	437,56	4,025	0,064	82,2	3,71	
% от суточной нормы			31,73%	38,3%	20,7%	27,5%	24,0%	21,7%	7,7%	14,6%	8,6%	17,6%	36,6%	28,7%	63,6%	27,4%	20,6%	
*Молоко за Завтрак (осенний период)																		
Обед (полноценный рацион питания)																		
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	
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	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 витаминизированным	200	0,22	24,42	24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	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)			39,18	35,1	112,2	921,2	0,75	0,62	45,00	1,18	4,54	267,24	385,78	3,22	0,061	120,78	6,72	
% от суточной нормы			43,53%	38,1%	29,3%	33,9%	53,2%	38,9%	64,3%	131,5%	37,8%	22,3%	32,1%	23,0%	61,2%	40,3%	37,4%	
Полдник																		
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	
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11,00	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60	
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	
Итого за Полдник			12,90	9,9	59,8	379,9	0,2	0,4	65,4	0,1	2,0	66,6	154,8	1,9	0,0	40,4	1,6	
% от суточной нормы			14,33%	10,8%	15,6%	14,0%	11,4%	21,9%	93,4%	15,3%	16,7%	5,6%	12,9%	13,3%	12,0%	13,6%	9,0%	
Итого в день																		
суточная норма			80,63	80,2	251,2	2049,6	1,24	1,32	116	1,45	8	545,0	978,14	9,1	0,137	243,42	12,06	
% от суточной нормы			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			89,59%	87,2%	65,6%	75,4%	88,7%	82,5%	165,5%	161%	63%	45,4%	81,5%	65,0%	137%	81,1%	67,0%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Школа

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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	
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55790-2013)	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67	
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 пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
	Итого за завтрак мясной	624	19,73	14,5	94,4	586,8	0,22	0,12	13,83	0,106	5,59	235,3	293,6	3,64	0,025	42,7	6,07	
	% от суточной нормы		21,92%	15,75%	24,64%	21,67%	16,06%	7,58%	19,75%	11,78%	46,61%	19,6%	24,46%	26,03%	26,13%	14,23%	33,77%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капустя кашаная, зел. горошек)	100	1,57	12,03	8,78	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	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	
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	
263	Рагу из свинины	280	18,06	41,90	22,8	540,54	0,876	0,266	26,2	0,51	1,75	35,18	244,32	2,36	0,042	57,52	2,75	
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	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)	910	27,85	54,1	96	982,8	1,3	0,6	70,1	0,58	4,48	194	466,1	4,303	0,049	128,8	6,66	
	% от суточной нормы		30,94%	58,79%	25,10%	36,13%	92,32%	36,25%	100,11%	64,63%	37,31%	16,1%	38,84%	30,74%	49,33%	42,84%	37,0%	
Полдник																		
461	Йогурт фруктовый	150	4,50	4,20	18,00	127,80	0,07	0,14	1,94	0	0	100,8	156,74	0,76	0,007	15,67	0,16	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20	
348	Напиток из яблоч витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65	
	Итого за Полдник	370	6,42	6,46	51,23	288,74	0,10	0,17	27,14	0,00	0,40	131,50	181,84	0,84	0,01	21,67	1,01	
	% от суточной нормы		7,13%	7,02%	13,38%	10,62%	7,29%	10,88%	38,78%	0,00%	3,33%	10,96%	15,15%	5,97%	8,20%	7,22%	5,6%	
	Итого в день		53,99	75,0	241,8	1858,3	1,62	0,88	111,1	0,69	10,47	560,5	941,5	8,78	0,083	193,18	13,73	
	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		59,99%	81,6%	63,1%	68,3%	116,7%	54,7%	163,5%	76%	87%	46,7%	78,6%	62,7%	83%	64,4%	76%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа пятница 12-18 лет
 Неделя: 1 Сезон: осенне-весенний
 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	
Завтрак молочный																		
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	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор (по сезону)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,034	0,040	12,17	0,45	2,35	30,5	38,0	0,35	0,006	12,75	0,50	
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: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак молочный																		
			33,82%	35,98%	14,98%	23,86%	18,33%	32,86%	46,19%	63,62%	52,32%	36,11%	43,93%	22,90%	95,08%	31,61%	21,5%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
52	Салат из свежесы 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	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/60	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77	
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89	
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31	
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	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)																		
			44,63%	35,85%	29,18%	33,25%	86,67%	31,04%	22,42%	7,96%	18,43%	18,50%	38,42%	60,77%	126,00%	37,66%	45,3%	
Полдник																		
403	Оладьи с яблоками	150	9,73	10,2	62,2	379,66	0,14	0,15	1,46	0,075	1,5	108,18	87,25	2,13	0,013	43,36	2,09	
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	
Итого за полдник																		
			9,95	10,2	86,6	478,2	0,14	0,15	27,57	0,08	1,500	130,78	94,95	2,13	0,01	46,36	2,75	
			0,11	11,1%	22,6%	17,6%	9,9%	9,4%	39,4%	8,3%	12,5%	10,9%	7,9%	15,2%	13,0%	15,5%	15,3%	
% от суточной нормы																		
Итого в день			80,55	76,3	255,7	2031,8	1,61	1,17	75,6	0,72	9,99	786,1	1083,1	13,84	0,234	254,19	14,79	
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			89,50%	82,9%	66,8%	74,7%	114,9%	73,3%	108,0%	80%	83,2%	65,5%	90,3%	98,8%	234%	84,7%	82%	

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

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

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак молочный																			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	0,4	9,8	0,04	0,02	10	0	0,20	11,00	16,00	11,00	0	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	220,00	125,00	1,00	0,050	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	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	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	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак молочный		595	19,79	26,2	101,3	720,0	0,28	0,47	15,91	0,15	2,81	531,47	471,72	2,14	0,063	0,063	98,22	4,43	
% от суточной нормы			21,99%	28,4%	26,5%	19,8%	29,1%	22,7%	16,7%	23,4%	39,3%	15,3%	63,3%	32,7%	24,5%				
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соленым	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,030	0,057	46,50	0,003	1,572	43,49	31,73	0,273	0,023	0,023	15,00	0,61	
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	0,003	31,00	0,83	
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	0,004	28,05	1,00	
261	Печень тушеная в соусе	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	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	0,002	10,16	1,03	
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22	19,43	78,60	78,60	0,01	0,02	25,2	0	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	0,001	3	0,65	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	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	0,001	0,000	0,293	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		910	28,84	26,2	114,9	810,6	0,63	1,83	74,7	6,84	7,618333	196,6	511,9	7,35	0,02	0,02	99,3	9,71	
% от суточной нормы			32,04%	28,4%	30,0%	29,8%	44,7%	114,5%	106,7%	759,5%	63,5%	16,4%	42,7%	52,5%	17,5%	33,1%	53,9%		
Полдник																			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	0,002	11,00	1,25	
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	0	21,14	0,58	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35							
Итого за Полдник		400	5,85	6,12	64,45	336,28	0,09	0,05	40,05	0,04	1,00	46,77	130,90	1,22	0,00	0,00	32,14	2,23	
% от суточной нормы			6,50%	6,7%	16,8%	12,4%	6,7%	3,3%	57,2%	4,8%	8,3%	3,9%	10,9%	8,7%	1,7%	1,7%	10,7%	12,4%	
Итого в день			54,48	58,5	280,7	1867,0	1,00	2,35	130,7	7,03	11,43	774,9	1114,5	10,71	0,082	0,082	229,70	16,37	
Суточная норма			90,00	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	0,1	300	18,00	
% от суточной нормы			60,53%	63,5%	73,3%	68,6%	71,2%	146,9%	186,7%	781%	95,3%	64,6%	92,9%	76,5%	82%	82%	76,6%	91%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

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			
Завтрак мясной																				
* ОП 70	Холодная закуска: Овощи соленные порционно / Огурец	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,010	0,010	2,50	0,003	0,05	11,50	12,00			7,00	0,30			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	50	0,42	0,05	1,42	7,78	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 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			
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,2	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,008	8,06	0,25			
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	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87			
ГР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293			
Итого за завтрак мясной																				
			574	21,62	26,64	607,66	0,26	0,29	11,56	0,23	1,27	421,3	443,79	1,31	0,06	92,37	2,28			
% от суточной нормы			24,02%	29,0%	18,4%	22,3%	18,8%	18,2%	16,5%	25,5%	10,6%	35,1%	37,0%	9,4%	61,3%	30,8%	12,7%			
Обед (полноценный рацион питания)																				
67	Винегрет овощной	100	2,500	5,783	##	107,18	0,067	0,05	14,333	1,233	0,333	38,98	56,73	0,017	0,067	26,017	1,167			
113	Суп-палша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	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			
293	Птица, порционная запеченная	100	16,54	16,27	0,19	213,30	0,08	0,16	0,03	0,013	0,128	14,13	133,45	1,033	0	17,28	1,26			
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31			
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			
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ГР	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)																				
			925	35,96	37,3	876,9	1,2	0,6	46,5	2,3	2,7	226,5	439,0	5,9	0,1	107,3	6,7			
% от суточной нормы			39,95%	40,6%	25,9%	32,2%	89,2%	39,7%	66,5%	257,3%	22,9%	18,9%	36,6%	42,1%	87,0%	35,8%	37,3%			
Полдник																				
338	Фрукт порционно: Банан 1 шт***	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000				
	Кондитерское изделие /Маршмелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08			
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20			
Итого за Полдник																				
			318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	267,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28			
% от суточной нормы			9,62%	7,9%	10,6%	9,6%	5,7%	19,4%	15,1%	6,7%	3,3%	21,4%	17,7%	3,9%	1,0%	23,5%	1,6%			
Итого в день																				
			66,23	71,3	210,1	1746,8	1,58	1,24	68,7	2,61	4,42	904,8	1095,0	7,75	0,149	270,06	9,28			
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			73,59%	77,5%	54,9%	64,2%	113,7%	77,3%	98,1%	290%	36,8%	75,4%	91,2%	55,4%	149%	90,0%	52%			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			B1	B2	C		A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe				
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Завтрак молочный																					
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
	Молоко стученное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,6	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				
	Итого за завтрак молочный	570	22,04	21,23	92,52	649,30	0,19	0,51	20,35	0,29	3,02	257,00	422,22	2,45	0,01	77,27	4,94				
	% от суточной нормы		24,49%	23,1%	24,2%	23,9%	13,3%	32,1%	29,1%	32,2%	25,2%	21,4%	35,2%	17,5%	12,3%	25,8%	27,5%				
Обед (полноценный рацион питания)																					
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	100	1,57	12,033	8,783	149,70	0,05	0,05	20,667	0,002	2,5	32,833	33,9	0,5	0,00	16,63	0,57				
45	Салат из белокочанной 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				
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				
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	0,96	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)	910	30,29	27,6	112,9	821,5	0,62	0,55	86,4	0,26	3,758	165,15	495,7	6,02	0,01	131,32	8,37				
	% от суточной нормы		33,66%	30,0%	29,5%	30,2%	44,4%	34,1%	123,4%	28,8%	31,3%	13,8%	41,3%	43,0%	7,0%	43,8%	46,5%				
Полдник																					
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой	130	0,85	0,39	11,64	53,43	0,043	0,04	49,73	0,043	1,3	32,5	22,10	0,28	0,002	14,30	1,63				
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,70	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20				
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0	0,80	0,018	28,00	0,12				
	Итого за Полдник	360	8,15	9,1	34,8	263,4	0,1	0,4	62,3	0,1	1,8	280,7	219,5	1,1	0,020	45,3	1,9				
	% от суточной нормы		9,05%	9,8%	9,1%	9,3%	10,2%	22,5%	74,8%	12,2%	14,9%	23,4%	18,3%	7,7%	20,2%	15,1%	10,8%				
	Итого в день		60,48	57,9	240,2	1724,2	0,95	1,42	159,0	0,66	8,57	702,9	1137,4	9,55	0,039	253,89	15,25				
	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		67,20%	63,0%	62,7%	63,4%	68,0%	88,5%	227,2%	73%	71,4%	58,6%	94,8%	66,2%	39%	84,6%	85%				

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: 2

Сезон:

осенне-весенний

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	
Завтрак мясной																		
* 198 ОП	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,3	12,3	96,70	0,03	0,01	0,85	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,37	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,08	1,90	10,52	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
279	Тфтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90/25	13,49	16,19	17,18	268,4	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99	
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	
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	
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293	
Итого за завтрак мясной			27,31	24,5	109,5	768	0,45	0,27	72,28	0,45	4,92	196,82	463,88	4,72	0,046	83,49	4,50	
% от суточной нормы			30,34%	26,6%	28,6%	28,2%	31,8%	16,6%	103,3%	50,3%	41,0%	16,4%	38,7%	33,7%	46,1%	27,8%	25,0%	
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свежесыры с сыром и маслом	100	4,50	7,83	7,18	117,23	0,017	0,077	9,50	0,03	0,17	161,70	109,27	0,72	0,002	22,98	1,40	
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	
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	
350	Кисель фруктовый	200			18,00	72,00			0,9			0,35					0,40	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,96	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	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)			37,77	35,1	92,7	837,5	0,6	0,5	24,3	0,2	4,1	319,6	462,2	4,0	0,0	110,4	5,6	
% от суточной нормы			41,96%	38,1%	24,2%	30,8%	40,7%	31,5%	34,7%	23,4%	34,0%	26,6%	38,6%	28,6%	18,6%	36,8%	31,0%	
Полдник																		
401	Оладьи "Домашние" со стученным молоком	150/20	10,90	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
377	Чай с 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	
Итого за полдник			11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3	0,010	28,8	1,27	
% от суточной нормы			12,40%	13,0%	18,9%	16,3%	10,7%	10,0%	4,4%	12,2%	13,8%	7,1%	12,1%	9,4%	10,0%	9,6%	7,1%	
Итого в день			76,23	71,5	274,8	2047,8	1,17	0,93	99,6	0,77	10,67	601,7	1071,3	10,03	0,075	222,76	11,34	
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			84,70%	77,7%	71,7%	75,3%	83,3%	58,1%	142%	86%	89%	50,1%	89,3%	71,7%	75%	74,3%	63%	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
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 / Яблоко 1шт***	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
Итого за завтрак молочный			35,69	33	60	683,1	0,46	0,52	20,17	0,13	6,5	445,3	570,9	3,7	0,09	81,2	5,88
% от суточной нормы			39,65%	36,2%	15,7%	25,1%	33,1%	32,2%	28,8%	14,0%	53,8%	37,1%	47,6%	26,4%	92,4%	27,1%	31,0%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 29 ОП																	
24	Салат из калусты с огурцом соевым и растительным маслом	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00	0,367
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	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
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
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	0,96	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)			41,67	26,2	130,1	922,7	0,6	0,32	34,5	0,1	7,527333	165,4	528,1	4,0	0,047	217,3	7,56
% от суточной нормы			46,30%	28,5%	34,0%	33,9%	45,6%	19,9%	49,3%	7,1%	62,7%	13,8%	44,0%	28,4%	47,3%	72,4%	42,0%
Полдник																	
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	150	0,98	0,45	13,43	61,65	0,050	0,05	57,38	0,050	1,5	37,5	25,50	0,33	0,003	16,50	1,88
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
Итого за Полдник			1,20	0,5	37,8	160,2	0,1	0,1	83,5	0,05	1,50	60,1	33,2	0,3	0,003	19,5	2,54
% от суточной нормы			1,33%	0,5%	9,9%	5,9%	3,6%	3,1%	119,3%	5,6%	12,5%	5,0%	2,8%	2,3%	2,5%	6,5%	14,1%
Итого в день			78,55	59,9	228,2	1766,0	1,15	0,88	138,2	0,24	15,49	670,8	1132,2	8,00	0,142	317,94	15,68
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			87,28%	65,1%	59,6%	64,9%	82,3%	55,3%	197,4%	27%	129,0%	55,9%	94,3%	57,1%	142%	106,0%	87%

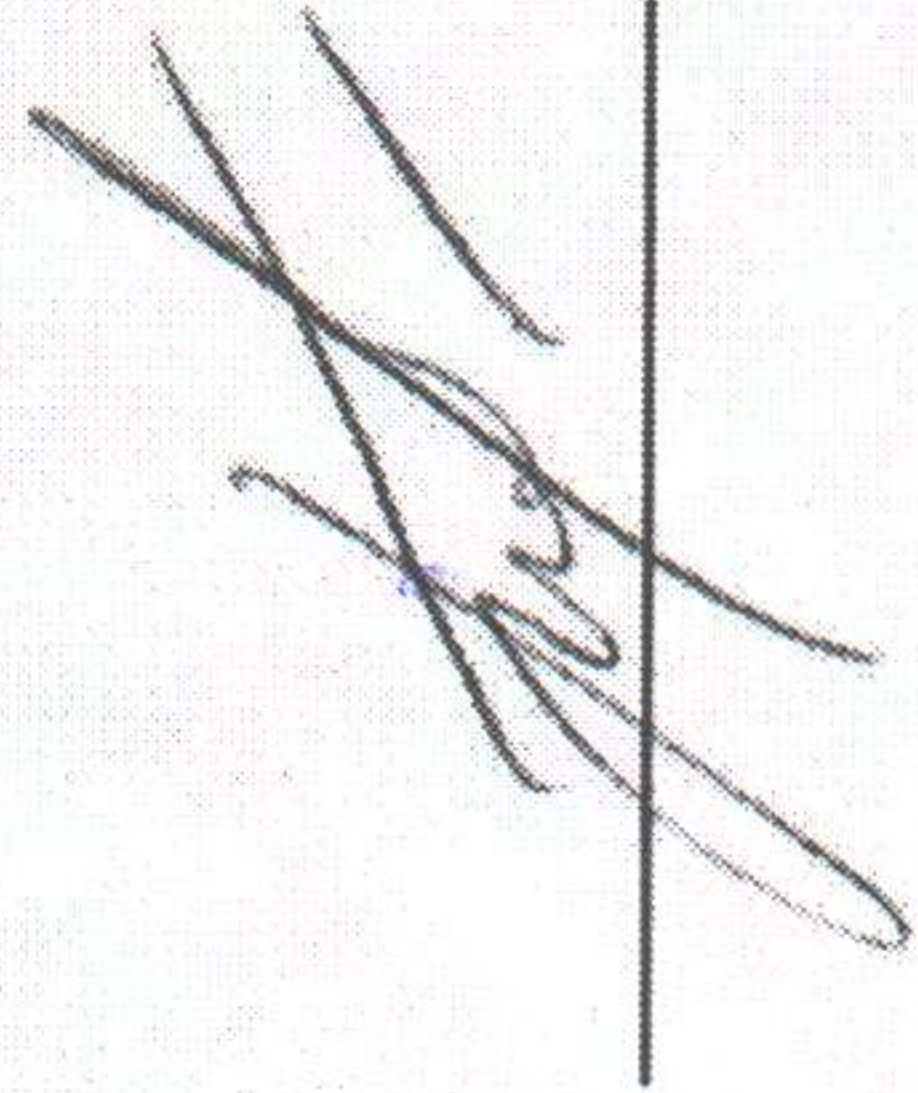
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержателе (в т.ч. обогащенные)
*** - масса порции может варьироваться в зависимости от веса целого плода

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Разработал:

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



Д.И. Быстров