



Утверждаю
Директор МБОУ «Жигайловская СОШ»
Приказ № 4

L.N. Spivak
от 30.08. 2024 года

Л.Н. Спивак
2024 года

**Перспективное меню завтраков и обедов обучающихся
МБОУ «Жигайловская СОШ»
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года
возрастная категория 7-11 лет**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: *

Неделя:

1

Возраст:

7-11 лет

замена

№ 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
15	Сыр твердый / порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,2	1,3	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	149,3	0,06	0,01	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	1	0,013	24,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за завтрак молочный		560	18,81	21,03	83,8	585,1	0,37	0,3	13,92	0,166	1,4	445,18	537,78	1,808	0,057	106,49	5,43
% от суточной нормы			24,43%	26,62%	25,01%	24,90%	30,83%	21,43%	23,20%	23,71%	14,00%	40,47%	48,89%	18,08%	57,00%	42,60%	45,25%

Обед (полноценный рацион питания)

* 47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	0,02	11,89	0,01		31,34	20,37		0	9,61	0,4
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	37,79	0,06	0,07	15,5	0,071	0,3	28,2	18,9	0,2	0,001	10,5	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,22	13,22	118,6	0,18	0,06	4,66	0,18		34,14	70,48			28,46	1,64
260	Гуляш из куриного филе	90	11,29	11,69	3,609	164,2	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,46	107,2			21,62	1,89
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,5	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200// 4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		774	26,71	21,35	97,61	699,1	0,493	0,319	28,06	1,622	6,735	129,1	328,8	2,208	0,005	83,69	6,86
% от суточной нормы			34,69	27,03	29,14	29,75	41,08	22,79	46,77	231,7	67,35	11,74	29,89	22,08	5,00	33,48	57,17
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,1	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизиров	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66

анный

Итого за Полдник	300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	0	14,19	1,56
% от суточной нормы		10,49	7,05	23,32	16,84	8,33	2,86	0,33	14,29	0,00	3,52	0,70	0,00	0,00	5,68	13,00
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
% от суточной нормы		8,50	6,70	13,40	10,80	6,10	21,00	64,80	10,50	10,00	24,90	18,70	6,20	2,70	16,40	16,20
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день		53,60	47,95	259,5	1679,	0,963	0,659	42,18	1,888	8,135	613,0	874,3	4,016	0,062	204,3	13,85
		5	1	49	94			3			88	21			77	
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы		69,62	60,70	77,48	71,49	80,25	47,07	70,31	269,7	81,35	55,74	79,48	40,16	62,00	81,75	115,4
		%	%	%	%	%	%	%	1%	%	%	%	%	%	%	2%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа		вторник					Сезон: осенне-весенний										
		Неделя: 1					Возраст: 7-11 лет										
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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
Завтрак мясной																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
451 (ДС)	Котлеты, биточки,	90	10,26	10,08	12,15	181,8	0,07	0,12	0,9	0,07		28,8	0	2,565		23,49	0

304	шницели (2 вариант) Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,001	27,9	0,59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		520	20,5	18,49	85,59	592,28	0,189	0,31	6,08	0,143	0,79	179	208	3,737	0,015	69,59	1,33
% от суточной нормы			26,62%	40,10%	23,20%	29,90%	26,80%	23,20%	9,40%	16,90%	8,00%	18,60%	37,10%	37,40%	60,00%	29,40%	29,20%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,36	2,6	14,8	92,16	0,1	0,06	5,28	0,16	1,52	22,4	61,78		0,00392	32,08	1,24
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	8,7	4,73	3,67	91,5			2,05			35,87				0	0,7
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	С-витаминизированный Хлеб ржано-	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78

	пшеничный																
ПР	Хлеб	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
	пшеничный																
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	19,59	18,08	93,75	615,67	0,37	0,26	39,78	0,25	6,22	168,02	269,12	1,937	0,01692	90,44	5,63
% от суточной нормы			25,44%	22,89%	27,99%	26,20%	30,83%	18,57%	66,30%	35,71%	62,20%	15,27%	24,47%	19,37%	16,92%	36,18%	46,92%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,11	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,04	0,26	0,6	0,04	0,001	240	184	0,4	0,001	28	0,2
Итого за Полдник		280	11,75	11,05	46,22	331,31	0,1	0,32	0,62	0,1	0,001	259,49	239,89	0,4	0,001	36,27	0,9
% от суточной нормы			15,26%	13,99%	13,80%	14,10%	8,33%	22,86%	1,03%	14,29%	0,01%	23,59%	21,81%	4,00%	1,00%	14,51%	7,50%
Итого в день			51,84	47,62	225,56	1539,26	0,659	0,89	46,48	0,493	7,011	606,51	717,01	6,074	0,03292	196,3	7,86
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			67,32%	60,28%	67,33%	65,50%	54,92%	63,57%	77,47%	70,43%	70,11%	55,14%	65,18%	60,74%	32,92%	78,52%	65,50%

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 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя:

1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерг е- тичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe

(ккал)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13	0,001	6,6	0,64
338*	Фрукт порционно / Банан 1 шт.	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10		0,4	8	28			42	0,5
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7											
54-1т-20	Запеканка из творога	170	29,02	18,24	28,34	394,18	0,07	0,36	0,32	0,07		240,26	328,66		0,03	36,26	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,933	14	63,2	0,013	0,004	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		500	32,68	18,92	80,04	621,18	0,23	0,403	12,05	0,0901	2,472	273,91	420,49	0,151	0,035	66,06	4,13
% от суточной нормы			42,44%	23,95%	23,89%	26,43%	19,17%	28,79%	20,08%	12,87%	24,72%	24,90%	38,23%	1,51%	35,00%	26,42%	34,42%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5
110	Борщ с капустой и	200	1,28	3,84	8,98	75	0,04	0,04	6,1	0,04		22,26	0		0	15,58	0,72

	картофелем																	
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,6	0,82	0,79	4,3	0,46	0	44,29	301,6	0	0	64,39	2,77	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	0,08	0,01	3,6	0,95	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28,26	32,78	109,23	844,3	1,03	0,93	29,84	0,51	5	119,63	414,56	1,588	0,012	111,57	5,94	
% от суточной нормы			36,70%	41,49%	32,61%	35,93%	85,83%	66,43%	49,73%	72,9%	50,00%	10,88%	37,69%	15,88%	12,00%	44,63%	49,50%	
Полдник																		
ПР	Булочка творожная	100	13,08	6,06	49,58	306	0,14	0,18	0,18	0,14		75,8	140		0	34,6	1,52	
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0	5,24	0,87	
Итого за Полдник		304	13,34	6,12	64,8	368,5	0,14	0,19	3,08	0,14	0,06	83,85	149,78	0,02	0	39,84	2,39	
% от суточной нормы			17,32%	7,75%	19,34%	15,68%	11,67%	13,57%	5,13%	20,00%	0,60%	7,62%	13,62%	0,20%	0,00%	15,94%	19,92%	
Итого в день			74,28	57,82	254,07	1833,98	1,4	1,523	44,97	0,740	7,532	477,39	984,83	1,759	0,047	217,47	12,46	
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12	
% от суточной нормы			96,47%	73,19%	75,84%	78,04%	116,67%	108,79%	74,95%	105,73%	75,32%	43,40%	89,53%	17,59%	47,00%	86,99%	103,83%	

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:

7-11 лет

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------	-------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

реп.	блюда	порции	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	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	
Завтрак мясной																		
338	Фрукт порционно / Груша 1 шт.	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5	0,01	0,2	19	11	0,03	0	12	2,3	
260	Гуляш из куриного филе	90	11,295	11,691	3,609	164,25	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,468	107,271			21,627	1,89	
203	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,6	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44	
Итого за Завтрак мясной			584	20,515	16,891	75,259	534,65	0,233	0,169	13,343	1,381	4,2358	75,798	200,261	0,835	0,005	47,337	6,36
% от суточной нормы				26,64%	21,38%	22,47%	22,75%	19,42%	12,07%	22,24%	197,29%	42,35%	6,89%	18,21%	8,35%	5,00%	18,93%	53,00%
Обед (полноценный рацион питания)																		
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2		0	9	0,42	
96	Рассольник "Ленинградский" с крупой перловой	200	2,1	4,9	13,6	107	0,1	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76	
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	16,7	23,3	4,3	293,4	0,2	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17	

312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	27,61	41,24	92,67	852,4	0,57	0,475	44,25	0,17	4,6675	182,44	460,8	4,077	0,048	103,36	6,2
% от суточной нормы			35,86%	52,20%	27,66%	36,27%	47,50%	33,93%	73,75%	24,29%	46,68%	16,59%	41,89%	40,77%	48,00%	41,34%	51,67%
Полдник																	
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4,16	8,14	33,8	225,34	0,06	0,05	0	0,06		11,26	0	0	0	0	0,6
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
Итого за Полдник		265	5,16	8,34	54	312,34	0,06	0,13	4	0,06	0	42,36	18	0	0	8	1,32
% от суточной нормы			6,70%	10,56%	16,12%	13,29%	5,00%	9,29%	6,67%	8,57%	0,00%	3,85%	1,64%	0,00%	0,00%	3,20%	11,00%
Итого в день			53,285	66,471	221,929	1699,39	0,863	0,774	61,593	1,611	8,9025	300,598	679,061	4,912	0,053	158,697	13,88
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			69,20%	84,14%	66,25%	72,31%	71,92%	55,29%	102,66%	230,14%	89,03%	27,33%	61,73%	49,12%	53,00%	63,48%	115,67%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1					Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал)	Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)				
		Мас са порц ии	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Витамины (мг) 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
Завтрак молочный																	
19 *	Холодная закуска: огурец консервирован ный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,58	33,1	3,52	386,2	0,14	0,68	0,34	0,14		137,4 4	301,0 4		0	21,52	3,52
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,000 1	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		580	22,18	34,12	43,19	565,8	0,319	0,733	22,44	0,143	1,205	179,5	396,0	0,085	0,014	57,92	8,37
% от суточной нормы			28,81 %	43,19 %	12,89 %	24,08 %	26,58 %	52,36 %	37,40 %	20,44 %	12,05 %	16,33 %	36,01 %	0,85 %	14,00 %	23,17 %	69,75 %
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84

Итого в день	54,72	54,25	222	1586,4	0,77	1,023	45,57	0,414	4,531	328,0	592,3	2,79	0,062	189,2	15,65
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	71,06	68,67	66,27	67,51	64,17	73,07	75,95	59,14	45,32	29,82	53,85	27,90	62,00	75,71	130,4
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	2%
Итого средняя за завтрак в неделю	22,93	21,89	73,57	579,8	0,268	0,383	13,56	0,384	2,020	230,6	352,5	1,323	0,025	69,47	5,124
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	29,79	27,71	21,96	24,67	22,35	27,36	22,61	54,95	20,20	20,97	32,05	13,23	25,20	27,79	42,70
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого средняя за обед в неделю	25,37	25,60	99,67	731,7	0,562	0,446	33,01	0,544	5,189	146,2	333,9	2,503	0,025	101,8	6,19
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	32,95	32,41	29,75	31,14	46,90	31,91	55,02	77,80	51,90	13,29	30,36	25,03	25,98	40,74	51,58
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого средняя за полдник в неделю	9,238	7,33	63,37	356,1	0,1	0,144	1,58	0,1	0,012	88,22	83,07	0,084	0,000	21,89	1,426
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	12,00	9,28	18,92	15,16	8,33	10,29	2,63	14,29	0,12	8,02	7,55	0,84	0,20	8,76	11,88
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день за 1 -ую неделю	57,54	54,82	236,6	1667,7	0,931	0,973	48,15	1,029	7,222	465,1	769,5	3,910	0,051	193,2	12,74
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	74,74	69,40	70,63	70,97	77,58	69,56	80,27	147,0	72,22	42,28	69,95	39,10	51,38	77,29	106,1
	%	%	%	%	%	%	%	3%	%	%	%	%	%	%	7%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерг е- тичес кая ценно сть	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg

(ккал)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	23	0,2	0	15	0,3
15	Сыр твердый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	3,4	0,037	1,3	147,6	198,6	0	0	57,8	1,3
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	132,48	0,04	0,15	1,3	0,03	0,06	120,4	90	1,1	0,01	14	0,12
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		560	18,31	23,23	100,81	665,78	0,32	0,453	64,94	0,123	2,59	492	474,8	2,113	0,063	112,6	3,58
% от суточной нормы			23,78%	29,41%	30,09%	28,33%	26,67%	32,36%	108,2%	17,57%	25,90%	44,73%	43,16%	21,13%	63,00%	45,04%	29,83%
Обед (полноценный рацион питания)																	
* 21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,02	4,25	0,09		20,38	13,93		0	8,35	0,38
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным	60	0,3	2	1,6	25,6	0,06	0,04	12,4	0	1,5	28,2	32,3	0,3	0	18,6	0,5

маслом																	
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,8
260	Гуляш из куриного филе	90	11,29	11,69	3,609	164,2	0,063	0,099	4,563	1,341	2,025	27,46	107,2			21,62	1,89
203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	23,04	21,50	87,91	632,8	0,363	0,269	36,40	2,114	7,975	130,5	310,7	2,818	0,007	80,53	5,11
% от суточной нормы			29,93	27,22	26,24	26,93	30,25	19,21	60,67	302,0	79,75	11,87	28,25	28,18	7,00	32,21	42,58
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,1	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,000	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
Итого за Полдник		280	6,15	6,1	53,23	292,1	0,06	0,07	9,02	0,060	0,045	24,74	64,13	0,008	0	12,67	1,57
% от суточной нормы			7,99	7,72	15,89	12,43	5,00	5,00	15,03	8,59	0,45	2,25	5,83	0,08	0,00	5,07	13,08
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день			47,50	50,83	241,9	1590,69	0,743	0,792	110,3	2,297	10,61	647,2	849,6	4,939	0,07	205,8	10,26
			5	1	59	69			63	1		98	61		07		

суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	61,69	64,34	72,23	67,69	61,92	56,57	183,9	328,1	106,1	58,85	77,24	49,39	70,00	82,32	85,50
	%	%	%	%	%	%	4%	6%	0%	%	%	%	%	%	%

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:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерг е- тичес кая ценно сть (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
Завтрак мясной																	
338 *	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	9,9	10,53	7,02	162	0,05	0	0,09	0,05		9	90,9	0	0	11,7	1,44
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,000	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак		520	16,97	15,94	68,04	470,8	0,199	0,13	16,37	0,090	0,775	156,5	321,2	0,08	0,004	75,4	3,23

мясной					3				1		5	4					
% от суточной нормы			22,04	20,18	20,31	20,04	16,58	9,29	27,28	12,87	7,75	14,23	29,20	0,80	4,00	30,16	26,92
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Обед (полноценный рацион питания)																	
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96	0,03	0,04	7,95	0,03		20,13	24,1		0	12,81	0,53
113	Суп-лапша домашняя с птицей	200// 10	6,9	6,95	18,76	165,2	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0	14,5	0,99
293	Птица, порционная запечённая	90	19	10,87	0,17	174,5 3	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,6	0	0	17,08	1,86
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,01	73,05	54	3,5	0,017	27,75	1,09
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	33,86	27	82,26	707,5 1	1,04	0,56	12,97	0,875	3,41	187,9 8	239,4 8	4,808	0,019	84,54	6,13
% от суточной нормы			43,97	33,90	25,20	30,50	87,60	39,50	22,70	226,4	36,10	17,40	22,70	48,20	60,00	34,90	52,50
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Полдник																	
ПР	Булочка "Веснушка"	100	7,86	5,57	53,71	297,1 4	0,1	0,04	0	0,1		16,17	0	0	0	11,19	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3	0,66

витаминизированный																
Итого за Полдник	300	8,08	5,57	78,13	395,7	0,1	0,04	0,2	0,1	0	38,77	7,7	0	0	14,19	1,56
% от суточной нормы		10,49	7,05	23,32	16,84	8,33	2,86	0,33	14,29	0,00	3,52	0,70	0,00	0,00	5,68	13,00
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день		58,91	48,51	228,4	1574,04	1,339	0,73	29,54	1,065	4,185	383,3	568,4	4,888	0,023	174,1	10,92
				3	04				1			2			3	
суточная норма		77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы		76,51	61,41	68,19	66,98	111,5	52,14	49,23	152,1	41,85	34,85	51,67	48,88	23,00	69,65	91,00
		%	%	%	%	8%	%	%	6%	%	%	%	%	%	%	%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа		Неделя: среда					Сезон: осенне-весенний		Возраст: 7-11 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	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
б/н	Повидло	30	0,15	0	17,85	71,7												
222	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,000	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6	

% от суточной нормы	17,27	7,67	22,09	17,22	11,67	12,86	0,63	20,00	0,00	8,95	13,43	0,00	0,00	15,04	18,17
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день	60,89	54,46	242,9	1697,6	0,72	0,863	30,46	0,620	5,935	354,1	877,8	3,446	0,023	208,4	14,17
				13				1		6	9			2	
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	79,08	68,94	72,53	72,22	60,00	61,64	50,77	88,59	59,35	32,20	79,81	34,46	23,00	83,37	118,0
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	8%

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 9)

Рацион: Школа		Неделя: 2					Сезон: осенне-весенний		Возраст: 7-11 лет		Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
Завтрак мясной																	
*115	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,01	0	2,1	0,01		12,3	11,1		0	4,5	0,21
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом	80/20	11,7	14,1	14,9	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,5	1,99	0,03	20,29	1,73

203	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	161,9	0,09	0,03	0	0,03	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	9	2,2
381	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0	0,4		0			0,06
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0	0,7	8	26	0,008	0,003	0	0,44
Итого за Завтрак мясной		630	20,99	19,38	91,92	609,93	0,339	0,2	14,19	0,042	2,19	57,23	234,36	2,842	0,036	41,96	5,47
% от суточной нормы			27,26%	24,53%	27,44%	25,95%	28,25%	14,29%	23,65%	6,00%	21,90%	5,20%	21,31%	28,42%	36,00%	16,78%	45,58%
Обед (полноценный рацион питания)																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9	0,84
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	0,04		25,44	0		0	15,28	0,56
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,1	0,2	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,5	11,3	0,2	0,01	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,08	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22

пшеничный																	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	29,9	25,79	75,36	654,2	0,51	0,42	51,75	0,160	4,857	155,3	219,1	2,145	0,023	95,76	5,17
% от суточной нормы			38,83	32,65	22,50	27,84	42,50	30,00	86,25	22,87	48,58	14,12	19,93	21,45	23,00	38,30	43,08
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Полдник																	
ПР	Булочка "Декор Сложный"	65	4,16	8,14	33,8	225,3	0,06	0,05	0	0,06		11,26	0	0	0	0	0,6
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0		0,48	0	0	0	0	0,06
Итого за Полдник		265	4,16	8,14	53,8	301,3	0,06	0,05	0	0,06	0	11,74	0	0	0	0	0,66
% от суточной нормы			5,40	10,30	16,06	12,82	5,00	3,57	0,00	8,57	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50
			%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день			55,05	53,31	221,0	1565,	0,909	0,67	65,94	0,262	7,047	224,3	453,5	4,987	0,059	137,7	11,3
					8	54				1	5	1	4		2		
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			71,49	67,48	65,99	66,62	75,75	47,86	109,9	37,44	70,48	20,39	41,23	49,87	59,00	55,09	94,17
			%	%	%	%	%	%	0%	%	%	%	%	%	%	%	%

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя:

2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерг е- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак молочный

19 *	Холодная закуска: огурец консервированный	40	1,12	0	0,52	6,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец свежий	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,9	12,6	0,064	0,001	4,2	0,18
15	Сыр твердый порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	0,8	0,04	7	0,26
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,58	33,1	3,52	386,2	0,14	0,68	0,34	0,14		137,44	301,04		0	21,52	3,52
341	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	35,8	0,04	0,03	60	0,01	0,2	34	23	0,2	0	15	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Батон пшеничный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	0,013	0,013	18,8	1,6
Итого за Завтрак молочный		600	27,32	40,72	41,51	639,43	0,329	0,803	72,58	0,1991	1,305	373,59	508,08	1,085	0,054	70,92	6,73
% от суточной нормы			35,48%	51,54%	12,39%	27,21%	27,42%	57,36%	121,0%	28,44%	13,05%	33,96%	46,19%	10,85%	54,00%	28,37%	56,08%

Обед (полноценный рацион питания)

115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	0	4,2	0,01		24,6	22,2		0	9	0,42
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,8	13,96	94,6	0,08	0,04	6,6	0,08	0	23,36	54,06	0	0	21,82	0,9
295	Котлета "Куриная"	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,7

173	рубленая из цыплят бройлеров Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,2 7	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,0 3	0,89	0,001 4	104,4 5	3,55
389	Сок фруктовый**	200	1	0,2	20,2	87	0	0,08	4	0	0	31,1	18	0	0	8	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,4	14	63,2	1,2	0,001	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4	13	0,008	0,001	0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		770	28,73	18,37	103,7 2	701,1 9	0,331	0,27	15,46	0,120 9	5,716 6	127,7 8	412,0 9	3,148	0,039 4	167,2 7	8,29
% от суточной нормы			37,31 %	23,25 %	30,96 %	29,84 %	27,58 %	19,29 %	25,77 %	17,27 %	57,17 %	11,62 %	37,46 %	31,48 %	39,40 %	66,91 %	69,08 %
Полдник																	
ПР	Булочка сдобная	80	5,95	6,05	38,22	231,1 1	0,06	0,06	0,02	0,06		19,49	55,89		0	8,27	0,7
377	Чай с лимоном	200/ 4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
Итого за Полдник		284	6,21	6,11	53,44	293,6 1	0,06	0,07	2,92	0,06	0,06	27,54	65,67	0,017	0	13,51	1,57
% от суточной нормы			8,06 %	7,73 %	15,95 %	12,49 %	5,00 %	5,00 %	4,87 %	8,57 %	0,60 %	2,50 %	5,97 %	0,17 %	0,00 %	5,40 %	13,08 %
Итого в день			62,26	65,2	198,6 7	1634, 23	0,72	1,143	90,96	0,38	7,081 6	528,9 1	985,8 4	4,25	0,093 4	251,7	16,59
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			80,86 %	82,53 %	59,30 %	69,54 %	60,00 %	81,64 %	151,6 0%	54,29 %	70,82 %	48,08 %	89,62 %	42,50 %	93,40 %	100,6 8%	138,2 5%
Итого средняя за завтрак в неделю			20,37	23,47	77,11	588,9 9	0,28	0,38	35,53	0,13	1,93	248,4 6	380,1 0	1,67	0,04	74,52	4,56
суточная норма			77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы			26,45 %	29,71 %	23,02 %	25,06 %	23,45 %	27,27 %	59,22 %	19,27 %	19,27 %	22,59 %	34,55 %	16,68 %	35,60 %	29,81 %	37,98 %

Итого средняя за обед в неделю	28,69	29,07	74,54	673,5	0,52	0,48	38,84	0,72	4,14	188,0	329,1	2,42	0,02	86,17	6,27
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	37,26	36,79	22,25	28,66	43,37	34,46	64,73	103,0	41,42	17,10	29,92	24,16	21,00	34,47	52,25
	%	%	%	%	%	%	%	9%	%	%	%	%	%	%	%
Итого средняя за полдник в неделю	7,58	6,40	62,52	337,4	0,08	0,08	2,50	0,08	0,02	40,24	57,04	0,01	0,00	15,59	1,51
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	9,84	8,10	18,66	14,36	7,00	5,86	4,17	12,00	0,21	3,66	5,19	0,05	0,00	6,24	12,57
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Итого в день за 2 -ую неделю	56,64	58,93	214,1	1599,	0,89	0,95	76,88	0,94	6,09	476,7	766,2	4,09	0,06	176,2	12,34
суточная норма	77	79	335	2350	1,2	1,4	60	0,7	10	1100	1100	10	0,1	250	12
% от суточной нормы	73,56	74,60	63,93	68,08	73,82	67,59	128,1	134,3	60,90	43,34	69,66	40,89	56,60	70,51	102,8
	%	%	%	%	%	%	3%	6%	%	%	%	%	%	%	0%