

«Согласовано»

Заместитель начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
в Ангарском городском муниципальном
образовании, Шелеховском,
Слюдянском районах.

 О.А.Вилкова

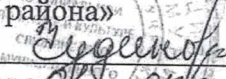
« 01 » сентября 2021 г.




Директор МБОУ „СОШ №12“
/О.В.Соломаха
г. Байкальск

«Утверждаю»

Председатель МКУ «Комитет
по социальной политике и культуре
Слюдянского муниципального
района»

 Н.Ю.Чудинова

« 01 » октября 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
для организации школьного питания в возрасте от 7 до 11 лет,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях**

Сезон: осень-зима

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.
 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания Уфа ИП Поляковский Ю.И.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004
 Хлебпродинформ

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ №12"
 [Подпись]
 "01" 10 2014 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания общеобразовательных школ.

Осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

Составлено экспертами:
 от 30.09.2014 г.
 Зам.каж-ка Вишкова О.И.
 [Подпись]



№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. Ценнос-ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
302	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,6	6,9	26,6	195	129,02	52,19	154,69	1,17	0,14	0,15	0,15	45,2
3	Бутерброд с сыром	60	6,37	3,23	20,31	138,46	134,94	19	97,58	0,88	0,06	0,06	0,04	15,15
693	Какао с молоком	190	3,42	3,42	17,39	111,15	134,98	15,62	96,04	0,85	0,03	0,12	0,49	17
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	54	13	23	0,3	0,04	0,03	20	8
	Итого завтрак	504	17,29	13,75	72,4	487,61	452,94	99,81	371,31	3,2	0,27	0,36	20,68	85,35
Обед														
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	18,35	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0
132	Рассольник ленинградский	200/5	1,9	4,1	12,5	95	16,24	18,34	53,14	0,69	0,06	0,05	5,37	18,66
431	Печень по-строгановски	50/40	12,38	8,5	2,07	134,62	12,5	14,14	200,38	2,1	0,12	1,04	3,48	2910
520	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	18,35	83,03	1,08	0,12	0,1	10,36	21,75
	Сок фруктовый п/выпуск	200	1	0,2	20,2	92	34	8	14	1,7	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	775	25,5	23,85	82,93	661,82	233,91	83,79	473,73	6,8	0,54	1,303	23,72	2951
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1279	42,79	37,6	155,33	1149,4	686,85	183,6	845,04	10	0,81	1,663	44,4	3036
2 ДЕНЬ														
Завтрак														
261	Макароны, запеченные с сыром	150/6	7,8	13	26,1	255	174,91	12,07	101,56	0,69	0,04	0,06	0,04	62,4

685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	0,01	0,06	0,26	9
1	Бутерброд с маслом	60	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	516	13,81	22,54	76,56	569,86	276,97	44,13	151,71	2,52	0,17	0,17	7,3	76,4
	Обед													
	Огурец соленый п/выпуск	60	0,48	0,06	1,02	7,8	33,8	8,4	14,4	0,36	0,01	0,01	3	3
124	Щи из свежей капуста с картофелем	200/5	1,6	3,9	5,8	65	26,39	9,99	23,45	0,34	0,02	0,03	8,02	18,66
492	Плов из курицы	200	18,6	22,1	39,3	433	23,71	36,72	210,99	1,06	0,07	0,11	0,77	31,24
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	35,68	63,51	1,44	0,04	0,08	0,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	735	29	28,01	117,38	843	272,1	105,99	416,2	3,8	0,35	0,313	12,65	53,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1251	42,81	50,55	193,94	1412,9	549,07	150,12	567,91	6,32	0,52	0,483	19,95	129,5
3 ДЕНЬ														
23.09 30.09.2021г. ДПОи/2546														
Вилкова О.А. <i>Сидяк</i>														
Завтрак														
311	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,5	6,7	25,3	184	134,01	22,07	120,32	0,85	0,11	0,11	0,16	46,4
692	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,79	16,11	98,1	95,4	10,96	70,47	0,12	0,09	0,11	0,47	16,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
	Печенье п/выпуск	20	1,5	1,96	14,88	83,4	17,8	4	18	0,42	0,015	0,01	0	2,2
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	19	28	0,6	0,04	0,05	10	20
	Итого завтрак	514	17,2	18,04	96,15	618,36	362,4	73,67	328,1	2,81	0,305	0,34	10,66	114
	Обед													
37	Салат "Студенческий"	60	2,2	6,3	3,7	80	9,46	8,18	32,02	0,33	0,04	0,05	1,15	13,5
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,3	15,6	115	25,13	10,48	81,4	0,52	0,19	0,08	5,68	14,16
423	Бефстроганов	50/50	13,5	14,4	4,4	202	25,15	17,04	131,92	1,69	0,04	0,1	0,14	10,8
297	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,6	198	53	53	186,04	1,17	0,15	0,11	0,85	29,5
631	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	765	34,3	31,74	105,02	850,3	235,65	106,72	538,68	5,06	0,64	0,433	9,32	68,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1279	51,5	49,78	201,17	1468,7	598,05	180,39	866,78	7,87	0,945	0,773	19,98	182,2
4 ДЕНЬ														
Завтрак														
142	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	119,09	12,98	171,75	1,03	0,04	0,3	0,04	97,36
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0

2	Бутерброд с повидлом	75	2,25	5,81	39,38	221,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек консервированный п/выпуск	70	3,09	0,25	5,94	48,3	34	11,9	46,9	0,67	0,08	0,05	6,72	18,9
	Итого завтрак	500	18,64	24,26	61,22	547,55	153,49	24,88	218,65	1,74	0,12	0,35	6,76	116,3
	Обед													
75	Салат с сыром	60	5,4	6,4	2,9	92	152,26	21,33	118,74	0,36	0,07	0,1	2,94	20,16
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	44,59	0,69	0,07	0,04	5,28	8,5
68	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,4	6,1	2,8	119	14,68	20,12	90,95	0,51	0,08	0,07	0,64	9,72
224	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,1	131	37,49	33,7	72,1	1,04	0,085	0,07	10,6	9,56
699	Напиток лимонный	200	0,1	0	22,5	86	3,54	1,1	1,94	0,09	0	0	2,33	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	770	29,92	23,95	86,26	683,2	336,19	108,19	432,17	3,29	0,515	0,363	21,85	48,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1270	48,56	48,21	147,48	1230,8	489,68	133,07	650,82	5,03	0,635	0,713	28,61	164,4

5 ДЕНЬ

экс. з. от 30.09.2012 № 001/2546

Филкова О.А. *[подпись]*

Завтрак														
311	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,8	6,1	22,7	161	141,52	20,36	92,04	0,31	0,04	0,11	0,16	47,3
186	Чай с лимоном и сахаром	180/14/6	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0	1,12	0
1	Бутерброд с маслом	60	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	29	12	16	1,3	0,02	0,03	5	2
	Итого завтрак	514	8,51	14,04	71,76	449,86	186,24	50,06	109,38	2,74	0,15	0,17	6,28	49,3
	Обед													
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	50,56	9,15	17,32	0,37	0,01	0,02	5,6	0
110	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,5	3,9	9,5	79	27,36	16,56	36,92	0,77	0,03	0,04	6,36	18,66
159	Зразы "Школьные"	90	11,61	10,44	9,81	181	15,71	20,65	104,29	1,07	0,06	0,11	0	14,7
203	Картофель отварной с маслом	150/3	3,5	2,9	15	102	13,28	19,8	75,68	0,97	0,09	0,07	1,28	17,7
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0,01	0,01	0,8	8,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	45	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	818	24,73	23,89	99,07	717,2	237,31	87,2	346,68	4,47	0,42	0,383	59,1	59,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1332	33,24	37,93	170,83	1167,1	423,55	137,26	456,06	7,21	0,57	0,553	65,38	109,1

6 ДЕНЬ

Завтрак

311	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5	7,4	20,3	167	174,42	27,14	129,78	0,88	0,1	0,12	0,17	48,2
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,3	117	140,5	16,97	101,09	0,89	0,03	0,13	0,52	18
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	514	15	17,49	67,26	487,86	458,11	70,75	333,18	3,29	0,21	0,33	7,72	100,4
	Обед													
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	18,35	9,76	19,33	0,63	0,01	0,01	0,45	0
140	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,2	14,3	88	12,08	16,76	46,43	0,69	0,07	0,05	5,28	10,3
436	Жаркое по-домашнему	200	15	16,3	20,6	291	22,26	34,17	201,54	2	0,11	0,13	2,86	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	35,68	63,51	1,44	0,04	0,08	0,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	730	26,42	24,85	109,76	773,2	240,89	111,57	434,66	5,36	0,44	0,353	9,45	10,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1244	41,42	42,34	177,02	1261,1	699	182,32	767,84	8,65	0,65	0,683	17,17	110,9
7 ДЕНЬ														
Экз. 2, от 30.09.2021 № 00/2546 Филкова О.А. <i>Филкова</i>														
	Завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,6	6,4	24,3	174	132,23	16,38	106,44	0,59	0,07	0,11	0,16	46,7
692	Кофейный напиток на молоке	190	2,85	2,95	17	103,55	100	11,57	74,39	0,12	0,1	0,12	0,49	17,1
3	Бутерброд с сыром	60	6,37	3,23	20,31	138,46	134,94	19	97,58	0,88	0,06	0,06	0,04	15,15
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	19	28	0,6	0,04	0,05	10	20
	Итого завтрак	504	15,32	13,08	82,61	512,01	375,17	65,95	306,41	2,19	0,27	0,34	10,69	98,95
	Обед													
71	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,06	24,74	0,33	0,02	0,03	1,03	0
181	Уха рыбацкая	200/20	4,2	2,7	11	85	10,57	7,82	44,36	0,58	0,06	0,04	1,53	10,84
487	Куры отварные	90	21,34	18	0,3	247,5	17,63	17,97	151,78	1,08	0,05	0,12	0,82	45,5
534	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	106,95	19,45	59,64	1,03	0,05	0,06	24,7	0
631	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	22,86	89,1	5,64	2,82	3,45	0,75	0,01	0,01	1,44	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	770	35,54	30,24	86,82	760,8	270,48	80,32	387,82	4,37	0,4	0,343	29,58	56,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1274	50,86	43,32	169,43	1272,8	645,65	146,27	694,23	6,56	0,67	0,683	40,27	155,5
8 ДЕНЬ														
	Завтрак													
161	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,4	14,5	111	136,68	17,4	94,22	0,2	0,04	0,13	0,52	23,66
186	Чай с лимоном и сахаром	180/14/6	0,18	0,09	12,51	49,5	2,57	0,66	1,21	0,07	0	0	1,01	0

1	Бутерброд с маслом	60	4,11	7,54	24,86	186,86	12,86	16,97	0	1,05	0,09	0,03	0	0
	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	29	12	16	1,3	0,02	0,03	5	2
	Итого завтрак	560	8,19	12,33	62,17	394,36	181,11	47,03	111,43	2,62	0,15	0,19	6,53	25,66
	Обед													
71	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,6	34	15,47	10,92	24,26	0,46	0,03	0,02	7,61	0
38	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	10,23	16,02	40,96	0,61	0,06	0,04	5,28	1,17
462	Тефтели из говядины с рисом	100/20	11,2	16,6	12,3	243	7,92	19,4	92,56	0,79	0,02	0,06	0,46	3,82
520	Картофельное пюре	150	3,5	4,8	14,7	117	35,55	18,35	83,03	1,08	0,12	0,1	10,36	21,75
	Бионапиток ягодный "Ероша"	200	0,42	0,08	25,18	100,38	0	0	0	0	0		0	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	800	23,54	27,03	98,14	734,58	186,44	79,89	344,66	3,54	0,44	0,303	23,77	26,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	31,73	39,36	160,31	1128,9	367,55	126,92	456,09	6,16	0,59	0,493	30,3	52,6

9 ДЕНЬ

Жсн. закн. от 30.09.2021 г № 011/2546

Завтрак

311	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161	134,1	13,72	79,11	0,31	0,05	0,11	0,16	47,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6	6,09	18,86	156,86	107,19	17,64	91,31	0,82	0,05	0,06	0,03	29,21
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	36	9	11	0,7	0,03	0,02	7	5
	Итого завтрак	514	11,1	12,59	64,36	417,86	277,69	40,36	181,42	1,87	0,13	0,19	7,19	81,51
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	50,56	9,15	17,32	0,37	0,01	0,02	5,6	0
138	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	63,04	0,73	0,07	0,05	5,6	8,5
62	Азу	50/50	14,6	20,1	3,3	252	14,57	21,86	155,4	1,3	0,05	0,1	1,16	0
332	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	40,56	0,74	0,06	0,02	0	17,7
	Сок фруктовый п/выпуск	200	1	0,2	20,2	92	34	8	14	1,7	0,02	0,02	4	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	30	3,2	1,37	13,06	82,2	67,5	6,25	32,25	0,31	0,13	0,075	0,06	0
	Итого обед	785	30,32	31,15	107,66	847,2	238,35	80,73	394,17	5,44	0,42	0,293	16,42	26,4
	ИТОГО:	1299	41,42	43,74	172,02	1265,1	516,04	121,09	575,59	7,31	0,55	0,483	23,61	107,9

10 ДЕНЬ


Завтрак

311	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,5	6,7	25,3	184	134,01	22,07	120,32	0,85	0,11	0,11	0,16	46,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0

3	Бутерброд с сыром	60	6,37	3,23	20,31	138,46	134,94	19	97,58	0,88	0,06	0,06	0,04	15,15
	Пряники п/выпуск	25	1,4	1,25	19,08	90,5	32,75	2,25	7,5	0,2	0,02	0,005	0	0
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	19	28	0,6	0,04	0,05	10	20
	Итого завтрак	539	14,97	11,68	99,39	561,96	310,1	62,32	253,4	2,57	0,23	0,225	10,2	81,55
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая п/выпуск	60	0,72	2,82	4,62	46,8	69,2	7,8	18	0,41	0,02	0,02	5,76	16,8
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,3	15,6	115	25,13	10,48	81,4	0,52	0,19	0,08	5,68	14,16
388	Котлеты рыбные	90	13,41	10,26	11,61	193,5	77,52	15,46	135,12	1,03	0,09	0,1	0,14	8,95
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	0,01	0,01	0,8	8,5
203	Картофель отварной с маслом	150/3	3,5	2,9	15	102	13,28	19,8	75,68	0,97	0,09	0,07	1,28	17,7
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	2,96	0,57	0,01	0,05	45	0
	Хлеб ржано-пшеничный п/выпуск	40	2,72	0,48	16,8	84	49,77	8,95	71,6	0,29	0,08	0,008	0	0,2
	Хлеб пшеничный п/выпуск	40	4,27	1,83	17,41	109,6	90	8,33	43	0,41	0,17	0,1	0,08	0
	Итого обед	823	31,02	23,69	110,44	788,9	338,03	76,66	433,42	4,32	0,66	0,438	58,74	66,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1362	45,99	35,37	209,8	1351	648,1	138,98	686,82	6,89	0,89	0,66	68,94	147,9
	Итого завтраки за 10 дней	5179	140,03	159,8	753,88	5047,3	3034,2	578,96	2365	25,55	2,005	2,665	94,01	829,4
	Итого обеды за 10 дней	7771	290,29	268,4	1003,5	7660,2	2589,4	921,06	4202,2	46,45	4,825	4,525	264,6	3366
	Итого за 10 дней	12950	430,32	428,2	1757	12707	5624	1500	6567,2	72	6,83	7,19	358,6	4196
	Среднее значение за 10 дней	1295	43,032	42,82	175,7	1271	562,4	150	656,72	7,2	0,68	0,72	35,86	419,6
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		3,38635	3,37	13,83	1271								

Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение
Калорийность завтраков 20-25%	470-587,5	504,73
Калорийность обедов 30-35%	705-822,5	766,02

Экспертное заключение №001/2546 от 30.09.2021г.

Вышкова О.И. 

Показатели физиологических потребностей	К/кал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1270,749	43,032	42,82	175,74

Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
562,36	150	656,72	7,2	0,683	0,719	35,861	419,59

Норма СанПин 2.3./2.4.3590-20	1175-		39,5-	167,50-
	1410	38,5-46,2	47,40	201

550-660	125-150	550-660	6-7,2	0,6-0,7	0,7-0,8	30-36	350-420
---------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	---------