

Составлено
специалистами Московского госуниверситета
пищевых производств в
соответствии с Контрактом
№ Ф.2021.3989 от 18 октября 2021 года.



СОГЛАСОВАНО
директор МБОУ ООШ с. Ковылено
Съедин В.Ф.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся
МБОУ «ООШ с. Ковылено»
1 – 4 классы

2024 -2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0
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
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
Итого за Завтрак молочный		560	17,80	20,9	77,2	568,5	0,35	0,30	13,63	0,19	1,63	442,51	529,11	1,84
% от суточной нормы			23,11%	26,5%	23,1%	24,2%	29,6%	21,4%	22,7%	26,6%	16,3%	40,2%	48,1%	18,4%
Обед (полноценный рацион питания)														
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ)	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90
268	Палочки мясные "Детские" запеченые (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	15,14	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	0,023	83,0	207,9	2,57
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		794	31,51	20,81	106,98	741,2	0,55	0,49	26,83	0,33	5,17	193,92	505,85	5,67
% от суточной нормы			40,92%	26,3%	31,9%	31,5%	45,5%	35,1%	44,7%	46,7%	51,7%	17,6%	46,0%	56,7%
*Итого за Обед (осенний период)														
Полдник														
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22
	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20	
386	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
Итого за Полдник		335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62
% от суточной нормы			8,51%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	24,9%	18,7%	6,2%
Итого в день			55,86	47,0	229,1	1563,2	0,97	1,08	79,31	0,59	7,80	910,18	1240,2	8,130
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10

% от суточной нормы	72,54%	59,5%	68,4%	66,5%	81,1%	77,5%	132,2%	84%	78,0%	82,7%	112,7%	81,3%
---------------------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-----	-------	-------	--------	-------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак мясной														
* 209/62 ОП	Яйцо 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
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0
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
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
Итого за Завтрак мясной		520	25,88	31,6	71,2	672,4	0,31	0,33	5,37	0,12	1,03	202,08	399,45	3,740
% от суточной нормы			33,61%	40,0%	21,2%	28,6%	25,7%	23,5%	9,0%	16,9%	10,3%	18,4%	36,3%	37,4%
*Итого за Завтрак (осенний период)														
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	0,10	26,61	25,64	0,43
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	34,12	28,6	99,2	790,8	0,64	0,53	39,71	0,94	5,53	223,28	325,09	2,84
% от суточной нормы			44,31%	36,2%	29,6%	33,7%	53,1%	37,6%	66,2%	134,0%	55,3%	20,3%	29,6%	28,4%
Полдник														
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030
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
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
Итого за Полдник		375	12,40	10,0	62,0	387,6	0,2	0,3	10,4	0,1	2,0	51,6	142,8	1,7
% от суточной нормы			16,10%	12,7%	18,5%	16,5%	13,3%	24,3%	17,3%	19,3%	20,0%	4,7%	13,0%	16,9%
Итого в день			72,40	70,2	232,4	1850,8	1,10	1,19	55	1,19	9	477,0	867,34	8,3
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			94,02%	88,9%	69,4%	78,8%	92,1%	85,3%	92,5%	170%	86%	43,4%	78,8%	82,7%

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

Приложение

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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,9	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	14,4	20,39	0,13
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2
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
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
Итого за Завтрак молочный		490	17,88	14,7	79	520,4	0,33	0,46	15,65	0,31	3,922	244,52	463,42	1,36
% от суточной нормы			23,22%	18,66%	23,60%	22,15%	27,51%	32,95%	26,08%	44,66%	39,22%	22,2%	42,13%	13,59%
Обед (полноценный рацион питания)														
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	29,37	31,4	112,8	851,6	1,04	0,95	40,2	1,06	5,433333	137,3	464,53	2,2
% от суточной нормы			38,15%	39,77%	33,68%	36,24%	86,89%	67,52%	67,02%	151,57%	54,33%	12,5%	42,23%	21,69%
Полдник														
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22
344	Напиток из свежих фруктов	200	0,10		15,7	63,20	0,018	0,012	8,0	0,02	0,2	10,8	1,7	0,1
Итого за Полдник		300	0,75	0,3	24,7	104,3	0,05	0,05	46,3	0,05	1,2	35,8	18,7	0,3
% от суточной нормы			0,97%	0,38%	7,36%	4,44%	4,28%	3,24%	77,08%	7,62%	12,00%	3,25%	1,70%	2,97%
Итого в день			48,01	46,5	216,5	1476,4	1,42	1,45	102	1,43	11	417,6	946,6	3,8
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			62,34%	58,8%	64,6%	62,8%	118,7%	103,7%	170,2%	204%	105,6%	38,0%	86,1%	38,2%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак мясной														
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030
268	Крокеты "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	12,11	9,77	4,81	155,65	0,06	0,21	0,68	0,200	0,02	66,37	166,34	2,05
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78
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
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
Итого за Завтрак мясной		584	20,50	13,8	79,9	525,6	0,22	0,28	9,16	0,235	2,46	112,0	250,7	2,89
% от суточной нормы			26,62%	17,44%	23,85%	22,37%	18,31%	20,02%	15,27%	33,57%	24,61%	10,2%	22,79%	28,90%
Обед (полноценный рацион питания)														
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0
266	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	28,62	39,2	93	838,5	0,7	0,6	31,7	0,17	5,40	211	484,6	4,527
% от суточной нормы			37,17%	49,66%	27,68%	35,68%	57,30%	42,77%	52,87%	24,71%	54,01%	19,1%	44,05%	45,27%
Полдник														
461	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63
	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
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1
Итого за Полдник		345	5,67	5,76	48,23	267,44	0,09	0,15	26,82	0,00	0,40	114,70	155,72	0,71
% от суточной нормы			7,36%	7,29%	14,40%	11,38%	7,50%	10,71%	44,70%	0,00%	4,00%	10,43%	14,16%	7,10%
Итого в день			54,79	58,8	220,8	1631,5	1,00	1,03	67,7	0,41	8,26	437,2	891,0	8,13
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			71,16%	74,4%	65,9%	69,4%	83,1%	73,5%	112,8%	58%	83%	39,7%	81,0%	81,3%

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

Приложе

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35
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
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
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
Итого за Завтрак молочный		600	24,00	26,5	44,5	512,8	0,2	0,4	29,8	0,5	5,098	358,4	415	2,48
% от суточной нормы			31,16%	33,59%	13,29%	21,82%	18,22%	28,95%	49,64%	66,01%	50,98%	32,58%	37,77%	24,79%
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	0,10	26,61	25,64	0,43
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52
295	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		810	34,71	27,2	95,1	764,1	1,04	0,43	9,6	0,08	3,609	209,10	385,7	7,8
% от суточной нормы			45,08%	34,43%	28,39%	32,52%	86,61%	30,62%	16,04%	11,13%	36,09%	19,01%	35,06%	78,11%
Полдник														
403	Оладьи с яблоками	120	7,78	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08
Итого за Полдник		320	7,84	8,2	70,5	387,1	0,11	0,12	3,67	0,06	1,400	90,55	73,10	1,78
% от суточной нормы			0,10	10,4%	21,0%	16,5%	9,2%	8,6%	6,1%	8,6%	14,0%	8,2%	6,6%	17,8%
Итого в день			66,55	61,9	210,1	1664,0	1,37	0,95	43,1	0,60	10,11	658,0	874,2	12,07
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			86,43%	78,4%	62,7%	70,8%	114,0%	68,1%	71,8%	86%	101,1%	59,8%	79,5%	120,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
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
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0
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
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
Итого за Завтрак молочный		560	18,04	22,4	91,5	639,6	0,25	0,43	65,38	0,12	2,59	483,33	428,93	2,11
% от суточной нормы			23,42%	28,3%	27,3%	27,2%	21,2%	31,0%	109,0%	17,3%	25,9%	43,9%	39,0%	21,1%
Обед (полноценный рацион питания)														
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом</i>	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3
261	Печень тушенная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	228,1	3
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78
348	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60	0,01	0,02	25,2		0,2	22,5	7,7	0,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	25,62	22,0	102,8	711,6	0,53	1,63	61,3	6,06	7,6433333	160,6	443,6	6,37
% от суточной нормы			33,27%	27,9%	30,7%	30,3%	44,2%	116,3%	102,1%	865,2%	76,4%	14,6%	40,3%	63,7%
Полдник														
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13
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
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08
Итого за Полдник		360	5,65	6,02	63,60	331,18	0,08	0,04	26,35	0,03	0,80	40,42	127,40	1,21
% от суточной нормы			7,34%	7,6%	19,0%	14,1%	6,7%	2,9%	43,9%	4,3%	8,0%	3,7%	11,6%	12,1%
Итого в день		49,30	50,4	257,8	1682,5	0,87	2,10	153,0	6,21	11,04	684,3	999,9	9,69	
суточная норма		77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	
% от суточной нормы			64,03%	63,8%	77,0%	71,6%	72,1%	150,1%	255,0%	887%	110,4%	62,2%	90,9%	96,9%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак мясной														
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / морковь тертая с р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,80	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	9,73	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28
280	Фрикадельки "Детские" запеченные под соусом молочным (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	10,88	11,45	10,28	187,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0
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
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
Итого за Завтрак мясной		524	17,06	16,76	65,32	480,31	0,27	0,29	17,28	0,42	2,90	197,2	366,19	1,94
% от суточной нормы			22,15%	21,2%	19,5%	20,4%	22,7%	20,7%	28,8%	59,9%	29,0%	17,9%	33,3%	19,4%
Обед (полноценный рацион питания)														
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,39	34,0	0,01
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200//10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	35,07	26,8	87,7	732,5	1,1	0,6	39,7	1,6	3,8	192,5	253,8	4,8
% от суточной нормы			45,54%	34,0%	26,2%	31,2%	88,2%	39,8%	66,2%	226,4%	38,4%	17,5%	23,1%	48,2%
Полдник														
338	Фрукт порционно: Банан	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
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0
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
Итого за Полдник		318	8,66	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6
% от суточной нормы			11,25%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%
Итого в день			60,78	50,9	193,5	1475,0	1,41	1,16	67,6	2,06	7,14	646,7	832,1	7,31
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			78,94%	64,4%	57,7%	62,8%	117,6%	82,6%	112,6%	295%	71,4%	58,8%	75,6%	73,1%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2
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
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
Итого за Завтрак молочный		540	20,16	18,19	91,73	611,29	0,19	0,46	11,06	0,24	2,97	243,40	380,71	2,47
% от суточной нормы			26,18%	23,0%	27,4%	26,0%	15,8%	33,2%	18,4%	33,7%	29,7%	22,1%	34,6%	24,7%
Обед (полноценный рацион питания)														
* 49 ОП	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,40	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20
108	Суп картофельный с клецками	200	2,52	2,840	16,670	102,32	0,070	0,060	9,050	0,047	0,700	20,590	48,190	0,200
259	Жаркое по- домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2
345	Напиток фруктовый	200	0,10	0,10	15,36	62,74	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	25,31	23,0	95,0	688,0	0,51	0,44	65,3	0,21	4,793	161,76	416,2	5,91
% от суточной нормы			32,87%	29,1%	28,4%	29,3%	42,6%	31,7%	108,8%	29,4%	47,9%	14,7%	37,8%	59,1%
Полдник														
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22
	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
385,00	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
Итого за Полдник		320	7,95	9,0	32,2	241,0	0,1	0,4	40,9	0,1	1,5	273,2	214,4	1,0
% от суточной нормы			10,32%	11,3%	9,6%	10,3%	11,1%	25,0%	68,1%	14,3%	14,9%	24,8%	19,5%	10,2%
Итого в день			53,42	50,1	218,9	1540,3	0,83	1,26	117,2	0,54	9,26	678,4	1011,3	9,40
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			69,37%	63,4%	65,3%	65,5%	69,5%	89,9%	195,3%	77%	92,6%	61,7%	91,9%	94,0%

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

Приложение

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064
279	Тефтели "Детские" под овощным соусом (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80/20	11,73	14,08	14,94	233,4	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78
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
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
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
Итого за Завтрак мясной		630	23,69	21,9	100,9	695	0,39	0,21	15,50	0,10	2,82	156,76	404,09	3,87
% от суточной нормы			30,77%	27,7%	30,1%	29,6%	32,1%	15,0%	25,8%	14,6%	28,2%	14,3%	36,7%	38,7%
Обед (полноценный рацион питания)														
50	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,02	65,56	0,43
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200//10	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,99	10,49	2,69	185,09	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1125	37,49	112,59	0,25
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		790	32,68	28,1	85,7	726,8	0,5	0,4	19,7	0,2	5,3	237,1	383,9	3,4
% от суточной нормы			42,44%	35,6%	25,6%	30,9%	41,6%	29,9%	32,8%	24,1%	53,3%	21,6%	34,9%	34,3%
Полдник														
401	Оладьи "Домашние" со сгущенным 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
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
Итого за Полдник		374	11,16	12,0	72,5	442,4	0,15	0,16	3,1	0,1	1,7	85,3	145,2	1,3
% от суточной нормы			14,49%	15,1%	21,6%	18,8%	12,5%	11,4%	5,1%	15,7%	16,6%	7,8%	13,2%	13,2%
Итого в день			67,53	62,0	259,2	1864,5	1,03	0,79	38,2	0,38	9,81	479,2	933,3	8,62
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			87,70%	78,4%	77,4%	79,3%	86,2%	56,2%	64%	54%	98%	43,6%	84,8%	86,2%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак молочный														
131	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,2	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35
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
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
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
Итого за Завтрак молочный		580	28,66	26	52	560,9	0,35	0,42	70,05	0,09	5,0	375,0	462,9	3,0
% от суточной нормы			37,22%	33,5%	15,5%	23,9%	29,3%	30,2%	116,7%	13,2%	50,4%	34,1%	42,1%	30,1%
Обед (полноценный рацион питания)														
* 29 ОП	<i>Салат из капусты с огурцом</i>	60	0,77	2,04	2,26	30,48	0,02	0,02	19,95	0,01	0,079	25,7	13,6	0,17
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,9	25,2	220,5	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0
295	Котлеты "Куриные"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	0,081	0,07	0,22	0,001	0,067	12,6	84,6	1,05
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)		780	36,15	21,2	115,3	796,5	0,5	0,27	24,6	0,1	7,449933	131,7	447,1	3,5
% от суточной нормы			46,95%	26,8%	34,4%	33,9%	44,0%	19,0%	41,0%	7,4%	74,5%	12,0%	40,6%	34,8%
Полдник														
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0
Итого за Полдник		300	0,87	0,3	33,4	139,7	0,0	0,0	64,4	0,03	1,00	47,6	24,7	0,2
% от суточной нормы			1,13%	0,4%	10,0%	5,9%	2,8%	2,4%	107,3%	4,8%	10,0%	4,3%	2,2%	2,2%
Итого в день			65,68	48,0	200,6	1497,0	0,91	0,72	159,0	0,18	13,49	554,3	934,7	6,71
суточная норма			77,00	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10
% от суточной нормы			85,30%	60,8%	59,9%	63,7%	76,1%	51,6%	265,0%	25%	134,9%	50,4%	85,0%	67,1%

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

Приложе

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

ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	9,00	2,20
0,040	7,00	0,26
0,001	65,69	1,53
0,001	24,80	0,48
0,001	0,000	0,293
0,045	106,49	4,76
45,3%	42,6%	39,7%
0,001	9,98	0,34
0,001	10,50	0,60
0,010	38,60	0,80
0,034	33,59	2,17
0,002	8,47	0,86
0,000	5,24	0,87
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,049	105,80	6,37
48,6%	42,3%	53,1%
0,002	11,00	1,25
	2,10	0,49
0,001	28,00	0,20
0,00	41,10	1,94
2,7%	16,4%	16,2%
0,097	253,39	13,08
0,1	250	12,00

96,6%	101,4%	109%
-------	--------	------

ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	16,2	0,76
0,001	4,20	0,18
0,045	27,51	2,17
0,0010	27,9	0,59
0,010	14,00	0,12
0,001	0,000	0,293
0,058	73,6	3,35
58,3%	29,4%	28,0%
0,010	12,9	0,84
0,001	14,510	0,990
0,0	26,07	0,82
0,001	33,06	1,19
0	3,0	0,66
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,054	98,91	5,57
54,3%	39,6%	46,5%
0,00	12,00	2,30
0,01	17,40	0,60
0,0	8,0	0,72
0,0	37,4	3,6
12,0%	15,0%	30,2%
0,125	209,90	12,55
0,1	250	12,00
125%	84,0%	104,6%

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,001	6,60	0,64
0,001	0,9	0,12
0,020	93,9	2,53
0	4,4	0,87
0,001	0,000	0,293
0,023	105,78	4,46
23,33%	42,31%	37,2%
0,03	9,00	0,28
0,00	18,60	0,50
0,009	19,78	1,03
0	64,39	2,77
0,010	3,60	0,95
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,023	116	6,33
23,33%	46,31%	52,7%
0,002	11,00	1,25
0,001	5,8	1,60
0,003	16,8	2,85
2,67%	6,72%	23,8%
0,049	238,35	13,63
0,1	250	12,00
49%	95,3%	114%

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,00	12,00	2,30
0,027	26,87	1,74
0,002	8,47	0,86
0,000	5,24	0,87
0,001	0,000	0,293
0,032	52,6	6,06
31,83%	21,03%	50,5%
0,001	9,98	0,34
0,003	16,3	0,70
0	21,4	0,76
0,045	27,5	2,17
0,001	33,06	1,19
0,0	8,0	0,72
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,051	115,6	6,61
51,33%	46,26%	55,1%
0,006	13,06	0,13
0	3,0	0,20
0,001	3	0,65
0,01	19,06	0,98
7,00%	7,62%	8,2%
0,090	187,29	13,65
0,1	250	12,00
90%	74,9%	114%

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,00	21,4	0,00
0,005	10,2	0,40
0,040	7,00	0,26
0,03	21,55	1,51
0	9,00	2,20
0	4,4	0,87
0,001	0,000	0,293
0,078	52,2	5,53
78,33%	20,86%	46,1%
0,010	12,9	0,84
0,03	20,32	1,57
0,036	14,6	1,70
0,017	27,75	1,09
0,001	4,30	1,60
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,10	89,3	7,87
96,33%	35,70%	65,6%
0,010	34,69	1,67
0,001	1,70	0,15
0,01	36,39	1,82
11,0%	14,6%	15,2%
0,186	177,80	15,23
0,1	250	12,00
186%	71,1%	127%

ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,00	15,00	0,30
0,040	7,00	0,26
0,0	57,8	1,30
0,010	14,00	0,12
0,001	0,000	0,293
0,053	93,80	2,27
53,3%	37,5%	18,9%
0,03	9,00	0,28
0,00	18,60	0,50
0,003	22,44	0,80
0,0045	16,0	4,61
0,002	8,47	0,86
0,001	3	0,65
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,01	77,9	8,49
14,5%	31,1%	70,8%
0,001	6,60	0,75
0	21,14	0,58
0,001	1,70	0,15
0,00	29,44	1,48
2,0%	11,8%	12,3%
0,070	201,11	12,24
0,1	250	12,00
70%	80,4%	102%

ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0	16,2	0,76
0,005	10,2	0,40
0,090	17,07	1,60
0	55,1	0,30
0,000	5,24	0,87
0,001	0,000	0,293
0,10	87,61	3,46
96,3%	35,0%	28,8%
0,04	15,61	0,7
0,001	14,510	0,990
0	17,08	1,86
0,017	27,75	1,09
0	3,0	0,66
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,1	87,3	6,4
60,3%	34,9%	53,1%
	42,000	
0	0,4	0,08
0,001	28,00	0,20
0,00	70,4	0,28
1,0%	28,2%	2,3%
0,158	245,35	10,11
0,1	250	12,00
158%	98,1%	84%

ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,00	12,00	2,30
0,001	6,8	0,04
0,008	48,51	1,31
0,0	8,0	0,72
0,001	0,000	0,293
0,01	75,31	4,66
12,3%	30,1%	38,9%
<i>0,001</i>	<i>9,98</i>	<i>0,34</i>
0,001	10,50	0,60
0,001	14,560	0,740
0,002	67,04	3,98
0,001	4,30	1,60
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,01	105,80	8,00
7,0%	42,3%	66,6%
0,002	11,00	1,25
0	3,0	0,20
0,018	28,00	0,12
0,020	42,0	1,6
19,7%	16,8%	13,1%
0,039	223,11	14,23
0,1	250	12,00
39%	89,2%	119%

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,001	4,2	0,37
0,001	4,20	0,18
0,030	20,29	1,73
0,002	8,47	0,86
0	9,00	2,20
0,001	24,80	0,48
0,001	0,000	0,293
0,037	66,76	5,74
36,8%	26,7%	47,9%
0,001	13,79	0,84
0,00	12,40	0,40
0,010	20,72	0,71
0,001	33,06	1,19
0,001	1,70	0,15
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,0	91,1	4,4
16,9%	36,4%	36,4%
0,01	23,6	0,40
0,000	5,24	0,87
0,010	28,8	1,27
10,0%	11,5%	10,6%
0,064	186,67	11,38
0,1	250	12,00
64%	74,7%	95%

ание 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

вещества (мг)		
I	Mg	Fe
16	17	18
0,00	21,4	0,00
0,040	7,00	0,26
0,03	21,55	1,51
0,00	15,00	0,30
0	4,4	0,87
0,001	0,000	0,293
0,07	69,4	3,24
74,4%	27,7%	27,0%
0,03	9,00	0,28
0,00	18,60	0,50
0	21,8	0,30
0,036	14,6	0,30
0,0014	104,45	3,55
0,0	8,0	0,72
0,001	9,40	0,78
0,001	0,000	0,293
0,042	176,9	6,44
41,7%	70,8%	53,7%
0,002	11,00	1,25
0	3,0	0,66
0,002	14,0	1,91
1,7%	5,6%	15,9%
0,118	260,24	11,59
0,1	250	12,00
118%	104,1%	97%

ение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

е для производства