

311/04	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	200/10	5,4	7,2	6,1	11,5	20,7	27,6	159,5	242,7	0,05	0,06	0,04	0,05	0,10	0,20	0,29	0,38	72,2	96,2	221,0	232,0	27,0	36,0	0,62	0,82
ТТК 1024	Чай с сахаром с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87,3	87,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	0,25	0,25	65,8	65,8	53,8	53,8	11,4	11,4	0,62	0,62
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			16,9	18,7	14,4	19,8	89,3	96,2	557,3	640,5	0,3	0,3	0,1	0,1	15,7	15,8	1,1	1,2	293,4	317,5	454,6	465,6	51,6	60,6	2,2	2,4
ТТК-1025	Салат "Радужный" (морковь отв., свекла отв., гор. зел., масло раст.)	75	100	1,1	1,5	3,0	4,0	6,0	8,0	56,2	75,0	0,04	0,07	0,00	0,00	6,11	7,12	0,31	0,41	13,5	18,0	28,1	37,0	1,3	2,2	0,22	0,34
124/04	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	250/10	4,8	4,8	4,5	4,5	10,4	10,4	101,3	101,3	0,07	0,07	0,03	0,03	1,62	1,62	1,01	1,01	98,0	98,0	128,0	128,0	16,4	16,4	0,77	0,77
ТТК 176	Грудки куринные отварные с маслом	75/5	100/5	13,2	17,6	13,2	17,6	5,2	6,9	212,0	282,7	0,06	0,08	0,10	0,13	2,45	3,27	0,04	0,05	72,2	90,3	197,0	262,7	3,6	4,8	1,25	1,67
520/04	Картофельное пюре	150	180	3,2	3,8	6,8	8,2	21,9	26,3	164,0	196,8	0,16	0,19	0,09	0,11	15,90	19,08	0,37	0,44	38,6	48,3	97,0	116,4	23,0	27,6	1,20	1,44
ТТК 64	Напиток из сухофруктов	200	200	0,4	0,4	0,0	0,0	31,0	31,0	125,6	125,6	0,01	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	8,0	8,0	0,91	0,91
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60
	Итого:			28,4	33,8	27,9	34,6	112,1	120,2	835,4	957,7	0,50	0,58	0,22	0,27	26,38	31,39	2,33	2,52	265,7	298,0	499,1	593,1	65,7	72,3	5,22	6,00
	3 день			45,3	52,5	42,3	54,4	201,4	216,4	1392,8	1598,2	0,8	0,8	0,27	0,33	42,1	47,2	3,5	3,7	559,1	615,5	953,7	1058,7	117,3	132,9	7,4	8,4
	Завтрак																										
	Десерт фруктовый «Груша»	100	150	0,4	0,6	0,0	0,0	10,7	16,1	44,4	67,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	7,50	0,40	0,60	19,0	28,5	16,0	24,0	12,0	18,0	0,30	0,45
ТТК 79жк	Копченый "Агарские" с маслом	75/5	100/5	9,0	12,0	7,3	5,2	3,0	4,0	113,7	149,2	0,06	0,08	0,03	0,04	0,00	0,00	0,84	1,12	10,7	14,2	178,0	202,0	21,6	28,8	0,90	1,20
302/04	Каша ячневая вязкая	150	180	5,0	6,0	3,6	4,3	28,0	33,6	164,4	197,1	0,10	0,12	0,10	0,12	0,00	0,00	0,20	0,24	202,0	222,0	159,0	171,0	5,8	7,0	0,60	0,80
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	94,0	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	5,90	0,00	0,00	0,0	0,0	5,0	5,0	1,1	1,1	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			17,4	21,6	11,1	9,7	83,6	95,6	501,8	592,6	0,22	0,26	0,13	0,16	10,90	13,40	1,94	2,46	242,8	275,8	377,5	421,5	44,7	59,1	2,14	2,79
ТТК 425	Винегрет с фасолью (картофель отв., свекла отв., морковь отв., лук репч., сол. огурцы, фасоль красная, масло раст.)	200/25	250/25	7,2	8,6	4,9	6,5	21,2	28,3	157,9	210,5	0,08	0,11	0,01	0,01	3,28	4,37	0,29	0,39	98,0	122,0	47,7	64,0	10,9	14,5	1,03	1,37
ТТК 50ж	Тонченики рыбные с маслом	75/5	100/5	8,4	10,0	6,2	8,2	5,8	7,7	132,2	176,3	0,01	0,04	0,09	0,15	3,21	3,56	0,54	0,72	85,0	113,0	277,0	315,0	12,0	16,0	1,00	1,45
539/04	Рагу овощное	150	180	3,5	4,2	7,7	9,2	16,1	19,3	135,0	162,0	0,12	0,14	0,03	0,04	18,10	21,72	0,55	0,66	62,3	74,8	74,0	98,0	34,3	41,2	0,62	0,74
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,3	0,3	0,0	0,0	15,2	15,2	60,0	60,0	0,01	0,01	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	8,5	8,5	10,0	10,0	1,4	1,4	0,91	0,91
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60
				25,6	29,9	25,1	34,4	102,2	118,6	743,1	921,2	0,40	0,50	0,13	0,20	29,57	37,75	3,65	5,15	322,8	376,7	465,1	555,0	80,2	100,1	4,76	5,91

443/04	Плов из говядины	150	250	10,3	17,2	8,4	14,0	28,4	47,3	172,9	308,2	0,18	0,27	0,34	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	1,55	1,55	0,00	0,50	1,11	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	3,50		
685/04	Чай с зефиром	200/30	200/30	0,2	0,2	0,0	0,0	28,0	28,0	142,0	142,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,55	1,55	0,00	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	0,08		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	0,08		
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	0,08		
	Итого:			21,3	29,4	17,2	25,2	113,6	137,9	708,7	903,4	0,45	0,56	0,37	0,54	12,49	15,31	2,51	2,68	544,5	687,4	564,4	687,4	898,4	898,4	1110,6	137,2	172,2	7,7	11,4	11,4			
	10 день			39,6	51,9	36,1	50,6	198,8	237,4	1264,7	1567,4	0,7	0,8	0,4	0,6	36,4	39,7	6,1	7,4	731,2	891,2	898,4	898,4	898,4	898,4	1110,6	137,2	172,2	7,7	11,4	11,4			
	Завтрак																																	
	Десерт фруктовый "Апельсин"	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	17,0	17,0	67,0	67,0	0,02	0,02	0,00	0,00	15,00	15,00	0,10	0,10	24,0	24,0	42,0	42,0	42,0	42,0	10,5	10,5	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13		
362/04	Пудинг из творога с маслом	150/10	200/10	14,2	17,0	12,0	14,0	28,0	39,3	276,8	351,2	0,08	0,09	0,11	0,13	0,94	1,42	0,78	0,80	197,0	226,0	297,0	297,0	396,0	396,0	19,5	26,0	1,01	2,03	2,03	2,03	2,03		
648/04	Кисель	200	200	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	30,6	118,0	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	2,30	2,30	0,0	0,0	129,0	129,0	129,0	129,0	2,0	2,0	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27		
	Печенье	50	50	2,0	2,0	7,4	7,4	20,9	20,9	113,2	113,2	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00		
	Итого:			18,8	21,6	19,6	21,6	114,8	126,1	660,3	734,7	0,21	0,22	0,11	0,13	18,94	19,42	3,68	3,70	232,1	261,1	487,5	487,5	586,5	586,5	36,2	42,7	2,71	3,73	3,73	3,73	3,73		
	Обед																																	
20/04	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидор свеж., огурц. свеж., масло растит., соль, сахар)	75	100	0,8	1,0	7,6	10,1	10,4	13,8	112,3	149,7	0,02	0,03	0,00	0,00	5,26	7,02	0,32	0,42	17,3	23,0	26,6	26,6	35,4	35,4	13,5	18,0	0,84	1,12	1,12	1,12	1,12		
148/04	Суп- лапша домашняя с мяпятами	250/25	250/25	4,9	4,9	10,0	10,0	17,3	17,3	178,8	178,7	0,10	0,10	0,04	0,04	0,63	0,63	0,40	0,40	31,7	31,7	164,0	164,0	15,0	15,0	15,0	15,0	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26		
438/04	Рыба тушенная с овощами	50/50	75/75	10,6	17,7	7,6	8,6	5,6	8,4	112,0	168,0	0,08	0,09	0,20	0,30	0,00	0,00	0,96	0,98	102,0	153,0	101,0	101,0	162,0	162,0	28,7	39,6	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20		
297/04	Рис отварной	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	25,3	30,4	164,0	196,8	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,23	48,8	58,6	45,4	45,4	54,5	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43	0,43	0,43	0,43		
638/04	Компот из кураги	200	200	1,2	1,2	0,0	0,0	21,6	21,6	126,0	126,0	0,03	0,03	0,00	0,00	1,90	1,90	0,00	0,00	39,6	39,6	40,0	40,0	40,0	40,0	0,3	0,3	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27		
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60		
	Итого:			28,4	36,8	31,8	36,5	117,8	129,0	869,4	995,5	0,44	0,47	0,24	0,34	7,79	9,55	2,47	2,63	274,3	340,8	416,0	416,0	494,9	494,9	79,8	96,9	4,54	4,89	4,89	4,89	4,89		
	11 день			47,2	58,4	51,3	58,1	232,6	255,1	1529,8	1730,3	0,7	0,7	0,4	0,5	26,7	29,0	6,2	6,3	506,4	601,9	903,5	903,5	1081,4	1081,4	116,0	139,6	7,3	8,6	8,6	8,6	8,6		
	Завтрак																																	
43/04	Салат из белокочанной капусты (капуста свеж., морковь свеж., масло растит.)	75	100	0,9	1,2	3,6	4,8	6,6	8,8	78,0	104,0	0,04	0,05	0,00	0,00	5,40	7,20	0,02	0,03	20,3	27,0	34,4	34,4	45,9	45,9	12,5	16,7	0,74	0,99	0,99	0,99	0,99		
ТТК-649	Биточки "Рябушка" с маслом	75/5	100/5	11,1	14,8	6,4	8,5	11,7	15,6	148,8	191,0	0,06	0,08	0,03	0,04	0,00	0,00	1,84	2,45	10,7	14,2	178,0	178,0	190,0	190,0	21,6	28,8	0,90	1,20	1,20	1,20	1,20		
302/04	Капса пшеничная вязкая	150	180	2,9	3,5	4,6	5,5	30,4	36,5	174,3	209,2	0,11	0,13	0,02	0,02	0,00	0,00	0,65	0,78	158,0	189,6	134,0	134,0	153,0	153,0	24,2	29,0	1,44	1,73	1,73	1,73	1,73		
ТТК 1024	Чай с сахаром с молоком	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87,3	87,3	0,02	0,02	0,00	0,00	0,60	0,60	0,25	0,30	65,8	65,8	53,8	53,8	53,8	53,8	11,4	11,4	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62		
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27		
	Итого:			19,2	23,8	16,3	20,5	84,3	96,5	573,8	676,8	0,29	0,34	0,05	0,06	6,00	7,80	3,26	4,06	275,8	307,7	419,7	419,7	462,2	462,2	73,9	90,1	3,97	4,81	4,81	4,81	4,81		
	Обед																																	
ТТК 994	Салат "Пестрый" (свежая отв. фасоль отв. яблочки св., масло раст.)	75	100	5,0	6,7	3,3	4,5	13,8	18,5	105,3	140,4	0,06	0,08	0,03	0,04	6,24	8,33	0,08	0,11	46,3	61,9	33,0	33,0	45,0	45,0	38,5	51,3	1,76	2,35	2,35	2,35	2,35		

ТТК-425	Суп "Резишное зернышко" с цыплагтами	250/25	250/25	8,5	8,5	9,7	9,7	11,6	11,6	167,7	167,7	0,12	0,12	0,01	0,01	6,67	6,67	1,06	1,06	63,6	84,8	26,8	26,8	14,5	14,5	0,27	0,27
ТТК-738к	Колбасы «Крестьянские» с маслом	75/5	100/5	10,0	13,3	3,0	4,0	6,0	8,0	90,0	120,0	0,10	0,13	0,02	0,03	0,09	0,10	0,50	0,60	96,0	128,0	182,0	242,0	18,5	24,7	0,80	1,06
539/04	Рагу овощное	150	180	3,5	4,2	7,7	9,2	16,1	19,3	135,0	162,0	0,12	0,14	0,03	0,04	18,10	21,72	0,55	0,66	62,3	74,8	74,0	98,0	34,3	41,2	0,62	0,74
	Сок	200	200	0,8	0,8	0,0	0,0	16,0	16,0	80,0	80,0	0,01	0,01	0,00	0,20	0,20	0,01	0,01	79,0	79,0	5,1	5,1	0,1	0,1	0,14	0,14	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60
	Итого:			33,5	39,2	24,1	27,8	101,1	111,0	754,3	846,4	0,57	0,64	0,09	0,12	31,30	37,02	2,80	3,04	382,1	463,3	359,9	455,9	119,3	145,2	4,46	5,43
	12 день			52,6	62,9	40,4	48,3	185,4	207,5	1328,1	1533,2	0,9	1,0	0,1	0,2	37,3	44,8	6,1	7,1	657,9	771,0	779,5	918,1	193,2	235,3	8,4	10,2
	Завтрак																										
	Десерт (фруктовый "Банан")	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	31,0	37,2	86,0	103,2	0,11	0,13	0,04	0,05	10,00	12,00	0,04	0,05	128,0	153,6	98,0	117,6	16,3	19,6	0,48	0,58
	Орлец свежий порционный	60	75	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	1,4	6,0	7,5	0,01	0,02	0,00	0,00	6,00	7,50	0,06	0,08	13,8	17,3	25,2	31,5	8,4	10,5	0,54	0,68
340/04	Омлет натуральный с маслом	150/5	200/5	15,8	21,0	19,8	22,8	2,6	3,5	251,9	303,1	0,10	0,13	0,03	0,04	0,00	0,00	0,52	0,80	110,6	146,3	270,0	302,0	18,6	24,6	1,90	3,72
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7	200/7	0,4	0,4	0,0	0,0	23,6	23,6	94,0	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	5,90	0,10	0,00	0,0	0,0	5,0	5,0	1,1	1,1	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Обед			18,8	24,0	20,0	23,0	76,6	83,9	523,2	593,1	0,28	0,34	0,07	0,09	21,90	25,40	1,22	1,43	263,5	328,3	417,7	475,6	48,6	60,0	3,26	5,32
78/04	Яйра морковная (морковь отв, лук, том. пюре, масло растит.)	75	100	1,65	2,20	5,70	7,60	8,55	11,40	96,00	128,00	0,07	0,09	0,00	0,00	9,60	12,80	0,04	0,05	36,6	48,8	124,1	166	31,00	41,30	1,09	1,46
131/04	Рассольник "Домашний" с цыплагтами со сметаной	200/23/5	250/50/5	3,1	4,1	5,8	7,7	10,2	12,7	145,6	194,1	0,02	0,03	0,10	0,13	1,50	2,00	0,20	0,30	113,0	146,0	111,0	148,0	6,3	8,4	0,20	0,30
433/04	Мясо тушеное	50/50	50/75	7,4	10,4	10,4	11,6	3,2	4,0	152,0	162,2	0,06	0,08	0,25	0,28	1,94	2,42	1,83	1,90	188,0	212,0	173,8	198,7	21,0	26,2	1,00	1,50
516/04	Макаронны отварные	150	180	5,3	6,4	6,2	7,4	25,3	30,4	178,0	214,0	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,19	1,43	19,8	23,8	45,4	54,5	8,9	10,7	0,36	0,43
ТТК-126	Компот из вишни	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	31,0	31,0	124,8	124,8	0,01	0,01	0,00	0,00	1,50	1,50	0,10	0,10	54,5	54,5	77,0	77,0	0,1	0,1	0,10	0,10
	Хлеб пшеничный	30	30	2,6	2,6	0,2	0,2	18,3	18,3	85,3	85,3	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	11,1	11,1	19,5	19,5	4,2	4,2	0,27	0,27
	Хлеб ржаной	32,5	32,5	3,0	3,0	0,2	0,2	19,3	19,3	91,0	91,0	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	23,8	23,8	19,5	19,5	9,2	9,2	0,60	0,60
	Итого:			23,3	28,9	28,5	34,8	115,8	127,1	872,7	999,5	0,41	0,48	0,35	0,41	14,54	18,72	3,92	4,38	446,8	520,0	570,3	682,7	80,6	100,1	3,62	4,66
	Итого за 12 дней			42,1	52,9	48,5	57,7	192,4	211,0	1396,0	1592,6	0,7	0,8	0,4	0,5	36,4	44,1	5,1	5,8	710,4	848,3	988,0	1158,3	129,2	160,0	6,9	10,0
	Средняя величина за 12 дней			452,9	542,9	647,4	538,8	652,5	2390,7	2664,8	16543,3	19146,1	8,3	9,4	4,2	5,5	378,5	447,8	64,7	76,4	8407,1	11010,6	12811,1	1760,7	2143,0	85,1	109,8
	Соотношение белков жиров и углеводов			1,0	1,0	1,0	1,0	4,0	4,0	1378,6	1595,5	0,69	0,79	0,35	0,46	31,5	37,3	5,4	6,4	602,9	700,6	917,5	1067,6	146,7	178,6	7,1	9,1

- * младшие классы - с 7 до 11 лет
- * старшие классы - с 11 до 17 лет

Примечание: при составлении меню использованы

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общ. питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапиной, 2004 г. г. Москва
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под общей редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2010 г. г. Москва
3. СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"
4. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 пункт 6.8. для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).
5. Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 завтрак должен составлять 20-25 %, обед должен составлять 30-35% от рекомендуемых суточных норм физиологических потребностей учащихся школ в пищевых веществах и энергии
6. Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 с 1 марта Блода из овощей прошлого урожая заменяются на другие блюда, в которых овощи проходят термическую обработку.
7. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4-х часов.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей для детей с 7 до 11 лет и с 11 лет и старше в пищевых веществах и энергии для завтрака согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования"

Нормы физиологических потребностей для детей		Нормы физиологических потребностей для завтрака и обеда	
	7-11 лет	11лет и старше	
Белки, гр	38,5 - 46,2	45,0 - 54,0	
Жиры, гр	39,5 - 47,4	46,0 - 55,2	
Углеводы,	167,5 - 201,0	191,5 - 229,8	
Энергетическая ценность, ккал	1175,0 - 1410,0	1356,5 - 1627,8	
Витамин В ₁ (мг)	0,6 - 0,7	0,7 - 0,84	
Витамин А (мг)	0,35 - 0,4	0,45 - 0,54	
Витамин С (мг)	30,0 - 36,0	35,0 - 42,0	
Витамин Е (мг)	5,0 - 6,0	6,0 - 7,2	
Кальций (мг)	550,0 - 660,0	600,0 - 720,0	
Фосфор (мг)	825,0 - 990,0	900,0 - 1080,0	
Магний (мг)	125,0 - 150,0	150,0 - 180,0	
Железо (мг)	6,0 - 7,2	8,5 - 10,2	

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

В.П.Гусева

Мартьянова Г.Н.

т. 53-72-48