Примерное меню Каспийск 1-4 классы

Рацион: Завтрак 2025 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
03.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша гречневая молочная	200	9	12	37	192	1	116	30,14
	Чай с сахаром	200			15	58		261	4,21
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3	18,7
Итого за Завтрак			15	19	84	509	33		66,3
Итого за день			15	19	84	509	33		

Рацион: Завтрак 2025 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
04.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117	33,01
	Чай с сахаром	200			15	58		261	4,21
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	12	9	18	229	1	154,01	41,65
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80			2,61
Итого за Завтрак			18	15	78	574	23		83,77
Итого за день			18	15	78	574	23		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
05.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117	29,85
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271	26,54
	Яйцо вареное 1 шт.	40	5	5		63		143	13
	Печенье	40	2	3	22	80	17		10,32
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			20	18	119	652	3		84,01
Итого за день			20	18	119	652	3		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
06.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	31,5
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137	11,26
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			25	23	106	647	13		68
Итого за день			25	23	106	647	13		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
07.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная	200	9	11	43	227	28	117	29,89
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01	10,14
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3	18,7
Итого за Завтрак			15	18	103	600	56		71,98
Итого за день			15	28	103	600	56		

Рацион: Завтрак 2025 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
10.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша манная жидкая молочная	200	7	8	41	264	1	117	29,85
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266	16,73
	Печенье	40	2	3	22	125	17		10,32
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3	18,7
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
Итого за Завтрак			21	24	127	761	12		88,85
Итого за день			21	24	127	761	12		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
11.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									

	Каша гречневая молочная	200	9	12	37	192	1	116	30,14
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	12	9	18	229	1	154,01	49,62
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271	26,54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			26	26	104	776	13		112,89
Итого за день			6	26	104	776	13		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
12.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Тефтели мясные с соусом собственного	110	13	15	14	168	2	188	55,23
	Салат из белокочанной капусты с зеленым	60	1	5	5	52	14	35	13,98
	Мандарины	100			10	47	10	231	26
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137	11,26
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01	10,14
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			25	26	85	772	11		123,2
Итого за день			25	26	85	772	11		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
13.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Филе птицы отварное с соусом сметанным и	90	14	6	4	170	2	196,1	48,5
	Рис отварной	150	4	5	30	209	25	91	15,45
	Кондитерское изделие	40			26	116			26,03
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
Итого за Завтрак			26	14	84	820	40		117,51
Итого за день			26	14	84	820	40		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
14.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117	33,01
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266	16,73
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3	18,7
	Пряник	100	2	3	22	125	17		13,3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Яйцо вареное 1 шт.	40	5	5		63		143	13
Итого за Завтрак			23	27	83	711	12		97,03
Итого за день			23	27	83	711	12		

Рацион: Завтрак 2025 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
17.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша гречневая молочная	200	9	12	37	192	1	116	30,14
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266	16,73
	Кондитерское изделие	40			26	116			26,03
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3	18,7
Итого за Завтрак			15	19	84	678	33		104,85
Итого за день			15	19	84	678	33		

Рацион: Завтрак 2025 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
18.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная	200	9	11	43	227	28	117	33,01
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	58		261	6,21
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	12	9	18	229	1	154,01	49,62
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			18	15	78	746	23		106,39
Итого за день			18	15	78	746	23		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
19.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Котлета куриные из фарша	90	14	14	2	190	2	175	41,5
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137	11,26

	Мандарины	100			10	47	10	231	26
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271	26,54
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			20	18	119	652	3		111,89
Итого за день			20	18	119	652	3		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

20.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	53,82
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89	20,1
	Салат из белокочанной капусты с зеленым	60	1	5	5	52	14	35	13,98
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			4,3
Итого за Завтрак			25	23	106	647	13		104,47
Итого за день			25	23	106	647	13		

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Завтрак 2025 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

21.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная	200	9	11	43	227	28	117	29,89
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266	16,73
	Кондитерское изделие	40			26	116			26,03
	Яблоки	200			20	47	10	231	20,59
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3	18,7
Итого за Завтрак			15	18	103	713	56		114,23
Итого за день			15	28	103	713	56		97,024667

Норма: 97,42
Факт: 97,024667
Разница: 0,3953333

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню г. Каспийск 1-4 классы

Рацион: Обед 2025 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

03.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78	12,98
	Курица запеченная	90	16	16	14	205	1	279	35,89
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137	11,26
	Чай с сахаром	200			15	58		261	4,21
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			30	25	79	831	12		70,93
Итого за день			30	25	79	831	12		

Рацион: Обед 2025 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

04.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	82	15,2
	Плов из курицы	150	16	16	24	320	4	199	28,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			23	22	72	650	22		68,45
Итого за день			23	22	72	650	22		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

05.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
бед									
	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85	10,2
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	182	47,60
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	14,6
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	58		261	6,21
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			25	25	106	757	19		82,91
Итого за день			25	25	106	757	19		

Рацион: Обед 2025 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

06.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78	12,98
	Рыба запеченная с томатным соусом	100	12	7	1	129	1	157	36,98
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89	20,1
	Чай с сахаром	200			15	58		261	4,21
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			28	19	85	686	49		78,57
Итого за день			28	19	85	686	49		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

07.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	13,08
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197	48,79
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			24	25	80	663	32		76,15
Итого за день			24	25	80	663	32		

Рацион: Обед 2025 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

10.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78	12,56
	Филе птицы отварное с соусом сметанным	90	14	6	4	170	2	196,1	48,5
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114	12,6
	Салат из моркови с яблоком	60	1	5	5	47	14	34	11,2
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Кисель	200			24	103	1		14,52
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			32	34	95	878	7		105,97
Итого за день			32	34	95	878	7		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

11.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78	12,98
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	182	47,60
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137	11,26
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01	10,14
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			33	26	85	926	21		88,57
Итого за день			33	26	85	876	21		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

12.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	2	6	9	112	31	66	14,05
	Плов из курицы	260	16	16	24	320	4	199	45,69
	Огурец,консервированный без уксуса	60			2	27	3	54	16,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			25	26	113	729	39		92,45
Итого за день			25	26	113	729	39		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

13.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85	10,2
	Рыба запеченная	90	16	7	1	129	1	157	45,96
	Салат из белокочанной капусты с	60	1	5	5	52	14	35	13,98
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89	20
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01	10,14
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			26	19	89	817	48		106,87
Итого за день			26	19	89	817	48		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

14.мар **Неделя:** 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	250	5	3	22	131	12	78	11,02
	Курица запеченная	90	16	16	14	205	1	279	35,89
	Кондитерское изделие	40			26	116			26,03
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	5	35	215		137	16,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3

Итого за Обед		28	25	85	778	12		116,76
Итого за день		28	25	85	778	12		

Рацион: Обед 2025 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
17.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78	12,98
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	182	47,60
	Салат из моркови с яблоком	60	1	5	5	52	14	36	11,2
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137	11,26
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271	26,54
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			30	25	79	831	12		116,17
Итого за день			30	25	79	831	12		

Рацион: Обед 2025 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
18.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2	4	12	122	20	82	15,2
	Плов из курицы	260	16	16	24	320	4	199	45,69
	Огурец,консервированный без уксуса	60			2	27	3	54	16,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			23	22	72	785	22		104,56
Итого за день			23	22	72	785	22		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
19.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с макаронными изделиями	250	4	6	28	230	18	85	10,2
	Гуляш из говядины	50/50	14	14	2	190	2	182	47,60
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	5	5	52	14	35	15,02
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	14,6
	Сок фруктовый	200			28	112	4	271	26,54
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			28	25	106	887	19		120,55
Итого за день			28	25	106	887	19		

Рацион: Обед 2025 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
20.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	9	6	24	203	19	78	12,98
	Рыба запеченная с томатным соусом	100	12	7	1	129	1	157	36,98
	Салат из белокочанной капусты с	60	1	5	5	52	14	35	13,98
	Пюре картофельное	150	3	6	24	163	29	89	20,1
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241	9,98
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			31	24	85	816	49		111,57
Итого за день			31	24	85	816	49		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: Обед 2025 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
21.мар **Неделя:** 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед									
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	13,08
	Овощное рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197	48,79
	Яблоки	100			10	47	10	231	10,96
	Кондитерское изделие	40			26	116			26,03
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236.01	10,14
	Хлеб ржаной	20	1		7	52			2,29
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,3
Итого за Обед			25	25	80	908	32		115,59
Итого за день			25	25	80	908	32		

97.0713333

Норма	97,42
Факт	97,0713333
Разница	0,34866667