

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МБОУ СОШ №



«14» 10 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

**Генеральный директор
Общества с Ограниченной Ответственностью
«АЛЬТЕРНАТИВА»**



А.В.Толмачев

«14» 10 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА
/возрастная группа 11 и старше/**

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33,00 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 17 | 0,04 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 3..01 | Сыр твердых сортов порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | | 54,3 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 1 | 0 | 5,25 | 0,20 |
| 71,13 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,08 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 693,03 | Какао с молоком йодированным | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 142,93 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,4 | 1,00 | 0,013 | 24,80 | 1,00 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 17,6 | 18,7 | 83,8 | 553,2 | 0,38 | 0,29 | 20,39 | 0,21 | 1,38 | 401,18 | 512,78 | 1,64 | 0,019 | 104,74 | 5,37 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,37 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 20,1 О П | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 60 | 2,7 | 4,7 | 4,3 | 69,3 | 0,01 | 0,046 | 5,70 | 0,02 | 0,10 | 97,0 | 65,7 | 0,43 | 0,01 | 13,8 | 0,84 |
| 102,45 ГОСТ | Суп картофельный с горохом и фрикаделькой "Детская" | 250/10 | 6,0 | 3,84 | 20,92 | 137,0 | 0,26 | 0,09 | 8,67 | 0,00 | 0,250 | 52,12 | 176,43 | 1,11 | 0 | 47,79 | 0,99 |
| 331,39 Гост | Крокеты "Детские" | 100 | 13,46 | 10,86 | 5,34 | 171,61 | 0,07 | 0,23 | 0,75 | 0,20 | 0,020 | 73,74 | 184,82 | 2,28 | 0,030 | 29,86 | 1,93 |
| 74,05 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 222,23 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0,04 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1,07 | 0,0016 | 125,34 | 4,26 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | | | 2,5 | 0 | 0,2 | 4,00 | 3,30 | 0,080 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,67 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 31,6 | 23,4 | 108,2 | 743,3 | 0,6 | 0,5 | 25,8 | 0,4 | 6,7 | 224,6 | 646,0 | 5,9 | 0,1 | 246,1 | 9,6 |
| Итого за Обед (осенний период) | | | 33,7 | 25,0 | 110,3 | 774,0 | 0,5 | 0,5 | 17,9 | 0,3 | 6,5 | 265,3 | 690,5 | 6,2 | 0,1 | 237,3 | 9,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Ватрушка "Венгерская" с яблоком | 100 | 4,13 | 13,15 | 31,92 | 254,6 | 0,06 | 0,04 | 0,0 | 0,01 | 0,05 | 12,19 | 37,24 | 0,00 | 0,010 | 6,37 | 0,05 |
| 484,00 | Кисломолочный напиток / Ряженка | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 51,0 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 0,02 | 0 | 124,00 | 92,00 | 0,00 | 0,000 | 14,00 | 0,10 |
| 519.01 | Компот из ягодной смеси/ Клюква | 200 | 0,1 | 0,02 | 20,73 | 78 | | | 2,50 | 0 | 0,2 | 4,00 | 3,30 | 0,080 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 7,1 | 15,7 | 56,9 | 383,8 | 0,08 | 0,17 | 3,10 | 0,03 | 0,25 | 140,19 | 132,54 | 0,080 | 0,011 | 22,07 | 0,30 |
| Итого в день | | | 56,4 | 57,8 | 248,8 | 1680,3 | 1,01 | 0,93 | 49,30 | 0,64 | 8,33 | 765,94 | 1291,3 | 7,663 | 0,125 | 372,90 | 15,31 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 62,6% | 62,9% | 65,0% | 61,9% | 72,3% | 58,3% | 70% | 71% | 69% | 63,8% | 71,7% | 54,7% | 103,9% | 124% | 90% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,12 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,04 | 0,009 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,064 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| 306 О П | Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза | 30 | 1,08 | 0,01 | 0,84 | 23,28 | 0,005 | 0,02 | 3 | 0,004 | 0,03 | 6,37 | 27,70 | 0,064 | 0,001 | 6,21 | 0,17 |
| 33.08 ГОСТ | Бифштекс рубленый "Детский" | 100 | 17,80 | 26,22 | 4,57 | 326,4 | 0,22 | 0,25 | 0,52 | 0,05 | 0,08 | 58,14 | 213,49 | 2,74 | 0,050 | 29,34 | 2,32 |
| 21,05 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,44 | 4,76 | 46,66 | 235,58 | 0,050 | 0,030 | 0 | 0,050 | 0 | 13,00 | 96,95 | 0 | 0,0012 | 31,96 | 0,70 |
| 303,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | | | 19,96 | 74,9 | | | | | 0 | 0,4 | | 0 | | | 0,06 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак мясной | | | 25,5 | 31,3 | 91,6 | 729,7 | 0,3 | 0,3 | 4,4 | 0,1 | 0,8 | 86,4 | 349,0 | 2,8 | 0,1 | 65,5 | 3,7 |
| Итого за Завтрак(осенний период) | | | 26,4 | 31,3 | 91,7 | 749,0 | 0,3 | 0,3 | 4,1 | 0,1 | 0,8 | 85,9 | 364,1 | 2,8 | 0,1 | 67,5 | 3,7 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,36 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 23,3 | 0,02 | 0,02 | 22,95 | 0,02 | 0,60 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 33.25 ГОСТ | Пельмени "Детские" с бульоном и зеленью свежей | 130//120 | 14,5 | 15,38 | 33,13 | 320,6575 | 0,21 | 0,15 | 0,34 | 0,030 | 0,06 | 42,66 | 161,25 | 1,88 | 0 | 24,64 | 1,91 |
| 66235,01 | Рыба, запеченная с овощами и сыром | 100 | 20,20 | 12,07 | 2,08 | 197,23 | 0,20 | 0,17 | 2,63 | 0,03 | 0,3 | 74,26 | 37,32 | 0,8 | 0,040 | 27,55 | 0,84 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 191,97 | 0,19 | 0,15 | 31,33 | 0,12 | 1,8 | 51,05 | 117,3 | 0,360 | 0,005 | 39,67 | 1,43 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 92,46 | | | 0,2 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 42,9 | 36,7 | 111,9 | 921,4 | 0,7 | 0,5 | 57,7 | 0,2 | 5,6 | 222,2 | 405,6 | 4,4 | 0,1 | 120,3 | 7,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,00 | Слойка с джемом | 80 | 4,18 | 11,16 | 45,29 | 287,00 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | 0 | 14,3 | 40,57 | 0 | 0 | 8,51 | 0,58 |
| 1..65 | Йогурт фруктовый | 125 | 3,75 | 3,50 | 15,00 | 102,75 | 0,06 | 0,12 | 1,62 | 0 | 0 | 84,0 | 130,62 | 0,63 | 0,006 | 13,06 | 0,13 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,02 | 0,1 | 5 | 0 | 0 | 14 | 29 | 0,3 | 0,010 | 12 | 1,20 |
| Итого за Полдник | | | 8,9 | 14,9 | 80,5 | 471,3 | 0,15 | 0,26 | 7 | 0,01 | 0 | 112,3 | 199,89 | 0,9 | 0,016 | 33,67 | 1,91 |
| Итого в день | | | 77,4 | 82,9 | 284,0 | 2122,5 | 1,18 | 1,10 | 69 | 0,31 | 6 | 421,0 | 954,57 | 8,1 | 0,159 | 219,43 | 12,91 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 86,0% | 90,1% | 74,2% | 78,2% | 84,2% | 68,8% | 99% | 35% | 54% | 35,1% | 53,0% | 58,0% | 133% | 73,1% | 75,9% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28..01 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 16,50 | 0,01 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 0,030 | 0,002 | 9,00 | 2,20 |
| 0,11 | Джем фруктовый с кусочками фруктов | 30 | 0,15 | 0 | 21,45 | 81,0 | 0,02 | 0,02 | 3,75 | 0,12 | 0,14 | 5,36 | 4,28 | 0,01 | 0,001 | 1,35 | 0,18 |
| 223,21 | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой | 200 | 17,55 | 16,92 | 37,07 | 361,5 | 0,3 | 0,5 | 1,1 | 0,25 | 1,60 | 254,1 | 487,8 | 1,2 | 0,020 | 110,5 | 2,98 |
| 386 | Кисломолочный напиток/ Снежок | 100 | 3,0 | 2,8 | 12,0 | 82,0 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 0 | 0 | 67,2 | 104 | 1 | 0,006 | 10,4 | 0,11 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 57,5 | 0 | 0,01 | 0,1 | 0 | 0,05 | 5,3 | 8 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 5,31 | Батон пшеничный йодированный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,6 | 0,06 | 0,03 | 0,0 | 0 | 0,7 | 10,50 | 47,40 | 0,010 | 0,010 | 14,10 | 1,17 |
| Итого за Завтрак молочный | | | 23,3 | 20,5 | 106 | 673,6 | 0,48 | 0,67 | 22,73 | 0,38 | 2,69 | 358,41 | 663,13 | 1,81 | 0,039 | 149,74 | 7,51 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,20 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,001 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,002 | 18,60 | 0,50 |
| 49,00 | Салат "Витаминный"(капуста консервированная,зел.горошек) | 60 | 0,94 | 7,22 | 5,27 | 57,42 | 0,03 | 0,03 | 12,40 | 0,001 | 1,50 | 19,17 | 20,31 | 0,30 | 0,002 | 9,98 | 0,34 |
| 83,18ГОСТ | Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой "Школьная" | 250/10 | 2,34 | 3,01 | 11,56 | 79,80 | 0,06 | 0,06 | 20,18 | 0,73 | 0,25 | 47,75 | 56,51 | 0,72 | 0,010 | 24,49 | 1,28 |
| 291,17 | Плов с птицей | 250 | 25,79 | 33,48 | 56,70 | 617,05 | 0,85 | 0,83 | 4,48 | 0,46 | 0 | 46,14 | 314,23 | 0 | 0 | 67,08 | 2,89 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31 | 18 | 0 | 0 | 8 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 33,1 | 39,3 | 110,3 | 899,4 | 1,1 | 1,1 | 41,3 | 1,2 | 4,6 | 169,9 | 492,9 | 2,2 | 0,1 | 137,0 | 7,1 |
| Итого за Обед (осенний период) | | | 33,7 | 44,5 | 114,0 | 931,6 | 1,1 | 1,0 | 41,3 | 1,2 | 4,6 | 160,8 | 480,9 | 2,2 | 0,1 | 128,3 | 6,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406,0 | Пирожок печеный мясо-капустный | 100 | 10,95 | 7,94 | 46,58 | 289,94 | 0,26 | 0,21 | 14,38 | 0,16 | 0,18 | 42,35 | 110,45 | 0,59 | 0,01 | 20,38 | 1,50 |
| 28..01 | Фрукт порционно //Апельсин | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 42,93 | 0,04 | 0,03 | 72,0 | 0,01 | 0,24 | 40,80 | 27,60 | 0 | 0 | 18,00 | 0,36 |
| 409,01 | Напиток из яблок и лимона | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 106,6 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,01 | 0,4 | 6,88 | 4,40 | 0,08 | 0,01 | 3,6 | 0,95 |
| Итого за Полдник | | | 12,2 | 8,3 | 84,2 | 439,5 | 0,31 | 0,25 | 93,0 | 0,18 | 0,8 | 90,0 | 142,5 | 0,9 | 0,020 | 42,0 | 2,81 |
| Итого в день | | | 68,6 | 68,1 | 300,1 | 2012,5 | 1,93 | 1,97 | 157 | 1,75 | 8 | 618,3 | 1298,49 | 4,9 | 0,113 | 328,69 | 17,42 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,12 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 76,2% | 74,0% | 78,3% | 74,2% | 137,9% | 123,2% | 224% | 194% | 67,8% | 51,5% | 72,1% | 35,3% | 94% | 110% | 102% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 529 | Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор | 30 | 1,32 | 0,03 | 1,32 | 10,5 | 0,02 | 0,024 | 7,3 | 0,27 | 1,41 | 18,3 | 22,8 | 0,21 | 0,004 | 7,7 | 0,30 |
| 340 / 62 | Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом | 20//40 | 3,06 | 3,52 | 8,83 | 77,0 | 0,03 | 0,120 | 2,8 | 2,87 | 0,39 | 33,1 | 49,8 | 0,18 | 0,000 | 16,2 | 0,76 |
| 33.29 ГОСТ | Тефтели "Детские" под овощным соусом | 100/20 | 14,1 | 16,9 | 18 | 275,7 | 0,19 | 0,16 | 0,4 | 0,011 | 0,01 | 15,18 | 166,26 | 2,39 | 0,036 | 24,35 | 2,08 |
| 332,02 | Макаронный изделия с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,4 | 0,11 | 0,03 | 0 | 0,040 | 1,5 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,0018 | 10,16 | 1,03 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 25,5 | 21,4 | 97,9 | 662,0 | 0,4 | 0,2 | 11,5 | 0,3 | 3,7 | 65,5 | 280,3 | 3,6 | 0,0 | 47,4 | 4,7 |
| Итого за Завтрак(осенний период) | | | 27,3 | 24,9 | 105,4 | 728,6 | 0,4 | 0,3 | 7,0 | 2,9 | 2,7 | 80,3 | 307,3 | 3,5 | 0,0 | 56,0 | 5,2 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,08 | Салат из свеклы с маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 96,35 | Рассольник "Домашний" со сметаной на м/к бульоне | 250/10 | 2,14 | 7,4 | 15,8 | 134,2 | 0,07 | 0,05 | 7,12 | 0,56 | 1,24 | 37,17 | 75,81 | 0 | 0 | 23,78 | 0,98 |
| 33.22 ГОСТ | Палочки мясные "Детские" запеченые | 100 | 16,88 | 13,63 | 6,68 | 215,2 | 0,09 | 0,29 | 0,94 | 0,250 | 0,030 | 92,18 | 231,03 | 2,85 | 0,040 | 37,33 | 2,41 |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 19,56 | 3,01 | 43,20 | 267,33 | 0,77 | 0,16 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 79,57 | 193,2 | 3,500 | 0,017 | 75,03 | 5,98 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 92,46 | | | 0,2 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0,000 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 45,0 | 29,9 | 129 | 934,1 | 1,1 | 0,6 | 14,3 | 0,85 | 4,45 | 283 | 622,7 | 8,374 | 0,113 | 173,8 | 12,78 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456,08 | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 11 | 9,5 | 31,5 | 247,6 | 0,1 | 0,3 | 0,6 | 0,04 | 0,8 | 18,6 | 113,8 | 1,6 | 0,00 | 17,4 | 0,60 |
| 484 | Кисломолочный напиток/ Ряженка | 100 | 2,90 | 2,5 | 4,2 | 49,9 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 0,02 | 0 | 124,0 | 92,0 | 0 | 0 | 14,0 | 0,10 |
| 420,05 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 74 | | | 0,2 | | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| Итого за Полдник | | | 14,1 | 12,0 | 55,1 | 371,2 | 0,12 | 0,43 | 1,4 | 0,06 | 1,0 | 165,1 | 213,5 | 1,7 | 0,00 | 34,4 | 1,35 |
| Итого в день | | | 84,7 | 63,3 | 282,3 | 1967,3 | 1,53 | 1,24 | 27,1 | 1,23 | 9,13 | 513,6 | 1116,4 | 13,65 | 0,161 | 255,61 | 18,85 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 94,1% | 68,8% | 73,7% | 72,5% | 109,4% | 77,5% | 38,7% | 137% | 76% | 42,8% | 62,0% | 97,5% | 134% | 85,2% | 110,9% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 901,01 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0,10 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,02 |
| 3,01 | Сыр твердых сортов порционно | 15 | 3,45 | 4,5 | | 54,30 | 0,02 | 0,05 | 0,11 | 0,05 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 0,6 | 0 | 5,25 | 0,20 |
| 340,07 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255,0 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 693 | Какао с молоком йодированным | 200 | 3,5 | 3,70 | 25,50 | 143 | 0 | 0,01 | 1,60 | 0,0400 | 0,4 | 102,60 | 178,40 | 1,000 | 0 | 24,8 | 1,00 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,84 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак молочный | | | 26,3 | 35,8 | 50,3 | 615,8 | 0,2 | 0,3 | 2,9 | 0,2 | 3,22 | 375,2 | 530 | 2,97 | 0,046 | 51,6 | 3,17 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,36 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 23,3 | 0,020 | 0,02 | 22,95 | 0,020 | 0,6 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 140,10 | Суп картофельный с клецками на м/к бульоне | 250 | 12,38 | 11,13 | 31,50 | 267,82 | 0,25 | 0,06 | 8,25 | 0,03 | 0 | 49,31 | 93,31 | 0,000 | 0,000 | 27,28 | 0,38 |
| 33,09 ГОСТ | Биточки "Детские" | 100 | 13,0 | 13,8 | 13,3 | 225,9 | 0,21 | 0,13 | 0,4 | 0,009 | 0,01 | 14,7 | 164,8 | 2,1 | 0,030 | 45,4 | 2,55 |
| 518,02/ 301 | Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушенная с томатом | 100 | 2,3 | 5,2 | 13,3 | 105,9 | 0,07 | 0,07 | 5,9 | 0,01 | 1 | 25,9 | 39,9 | 0,2 | 0,003 | 11,3 | 0,40 |
| | | 80 | 1,81 | 4,16 | 10,67 | 84,69 | 0,05 | 0,05 | 4,69 | 0,01 | 0,8 | 20,75 | 31,89 | 0,16 | 0,0027 | 9,07 | 0,32 |
| 409,02 | Напиток фруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 58,9 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0,000 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 33,6 | 35,2 | 109,8 | 862,3 | 0,7 | 0,4 | 45,0 | 0,1 | 5,3 | 185,3 | 418,8 | 3,9 | 0,1 | 122,7 | 7,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679,17 | Сырники из творога с подливом из сгущенного молока | 100/20 | 18,60 | 15,40 | 29,4 | 323,3 | 0,07 | 0,36 | 0,56 | 0,06 | 1,80 | 241,20 | 268,93 | 2,20 | 0,010 | 31,44 | 0,65 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | | | 2,50 | 0 | 0,20 | 4,00 | 3,30 | 0,08 | 0,001 | 1,70 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 18,7 | 15,4 | 50,1 | 401,4 | 0,07 | 0,36 | 3,06 | 0,06 | 2,000 | 245,20 | 272,23 | 2,28 | 0,01 | 33,14 | 0,80 |
| Итого в день | | | 78,6 | 86,3 | 210,2 | 1879,5 | 1,01 | 1,11 | 51,0 | 0,39 | 10,54 | 805,7 | 1220,8 | 9,13 | 0,137 | 207,51 | 11,68 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 87,3% | 93,8% | 54,9% | 69,3% | 72,1% | 69,1% | 73% | 43% | 88% | 67,1% | 67,8% | 65,2% | 114% | 69,2% | 69% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3..01 | Сыр твердых сортов порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,3 | 0,02 | 0,05 | 0,1 | 0,05 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 0,60 | 0,000 | 5,3 | 0,20 |
| 33.100 ГОС | Фрикадельки "Детские" запеченные под молочным соусом | 100 | 11,4 | 11,54 | 10 | 192,7 | 0,08 | 0,14 | 0,19 | 0,02 | 0,02 | 30,75 | 130,34 | 1,72 | 0,080 | 17,67 | 1,67 |
| 74,05 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 7,88 | 5,03 | 38,78 | 222,2 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 0,036 | 3,06 | 21,74 | 188,44 | 1 | 0 | 125,34 | 4,26 |
| 303,16 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 24,66 | 132,48 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 88,8 | 0,0 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак молочный | | | 28,6 | 24,6 | 93,3 | 690,6 | 0,25 | 0,39 | 2,48 | 0,14 | 3,92 | 312,89 | 509,78 | 4,50 | 0,095 | 162,26 | 6,69 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,2 | 44,0 | 0,06 | 0,04 | 22,4 | 0,1 | 0,5 | 22,1 | 28,6 | 0,30 | 0,002 | 14,9 | 0,90 |
| 38,26 О П | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) | 60 | 0,6 | 3,7 | 3,8 | 49,8 | 0,01 | 0,04 | 13,6 | 0,1 | 0,5 | 21,8 | 15,6 | 0,30 | 0,002 | 10,1 | 0,70 |
| 66236,00 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 250 | 2,21 | 3,31 | 15,93 | 98,37 | 0,06 | 0,06 | 23,75 | 0,93 | 0,13 | 53,89 | 60,94 | 1,63 | 0,004 | 28,05 | 1,00 |
| 413.02 | Колбасные изделия отварные/ Сосиска отварная | 100 | 21,0 | 22,0 | 1,6 | 288,1 | 0,24 | 0,04 | 1,0 | 0 | 1,6 | 267,3 | 636,0 | 0 | 0,02 | 71,2 | 1,20 |
| 332.02 | Макароны отварные с маслом. | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,38 | 0,11 | 0,03 | 0 | 0,04 | 1,25 | 15,9 | 55,45 | 0,01 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 407,00 | Сок натуральный | 200 | 0,50 | 0,10 | 33,10 | 127 | 0,02 | 0,02 | 2,0 | 0 | 0,1 | 7,00 | 7,00 | 0,150 | 0 | 4,00 | 1,40 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 34,8 | 33,8 | 116,9 | 881,6 | 0,6 | 0,2 | 49,4 | 1,1 | 6,5 | 382,9 | 859,9 | 3,3 | 0,1 | 147,1 | 7,2 |
| Итого за Обед (осенний период) | | | 34,8 | 33,8 | 118,4 | 887,5 | 0,5 | 0,2 | 40,6 | 1,1 | 6,5 | 382,6 | 846,9 | 3,3 | 0,1 | 142,3 | 7,0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45,00 | Слойка с джемом | 80 | 4,18 | 11,16 | 45,29 | 287,00 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | 0 | 14,3 | 40,57 | 0 | 0 | 8,51 | 0,58 |
| 1..65 | Йогурт молочный или сливочный | 125 | 3,75 | 3,50 | 15,00 | 102,75 | 0,06 | 0,12 | 1,6 | 0,00 | 0 | 84,0 | 130,62 | 1 | 0 | 13,06 | 0,13 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | | | 2,5 | 0,02 | 0,2 | 4,0 | 3,3 | 0,1 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 8,0 | 14,7 | 81,0 | 467,9 | 0,13 | 0,16 | 4,7 | 0,0 | 0,20 | 102,3 | 174,5 | 0,71 | 0,007 | 23,3 | 0,86 |
| Итого в день | | | 71,4 | 73,1 | 291,2 | 2040,1 | 0,96 | 0,79 | 56,6 | 1,24 | 10,57 | 798,1 | 1544,1 | 8,50 | 0,191 | 332,64 | 14,79 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 79,3% | 79,4% | 76,0% | 75,2% | 68,7% | 49,1% | 81% | 137% | 88,1% | 66,5% | 85,78% | 60,7% | 159% | 110,9% | 87% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340 | Холодная закуска: Яйцо отварное / Огурец | 20//20 | 2,60 | 1,52 | 0,62 | 26,41 | 0,02 | 0,10 | 2 | 0,05 | 0,27 | 13,62 | 31,82 | 0,043 | 0,001 | 5,06 | 0,60 |
| 340,12 О П | Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом | 20//40 | 3,06 | 3,52 | 8,83 | 77,03 | 0,03 | 0,12 | 3 | 2,87 | 0,39 | 33,10 | 49,80 | 0,180 | 0,000 | 16,20 | 0,76 |
| 33.22 ГОСТ | Котлета "Говяжья Школьная" запеченая | 100 | 17,8 | 24,23 | 4,57 | 308,43 | 0,22 | 0,25 | 0,52 | 0,050 | 0,07 | 58,14 | 213,49 | 2,74 | 0,050 | 29,34 | 2,32 |
| 345,24 | Каша "Дружба" гарнирная с маслом сливочным | 180 | 4,2 | 6,0 | 30,22 | 184,1 | 0,17 | 0,12 | 4,02 | 0,040 | 0 | 152,88 | 220,2 | 0 | 0 | 66,1 | 0,36 |
| 430.06 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 27,84 | 32,12 | 70,10 | 665,34 | 0,45 | 0,49 | 16,42 | 0,14 | 1,09 | 237,89 | 499,75 | 2,80 | 0,05 | 104,92 | 4,59 |
| Итого за Завтрак(осенний период) | | | 28,30 | 34,12 | 78,31 | 715,97 | 0,46 | 0,51 | 17,22 | 2,96 | 1,21 | 257,37 | 517,73 | 2,94 | 0,05 | 116,06 | 4,75 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат овощной "Фасолька" | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 10,70 | 0,05 | 0,30 | 69,36 | 47,50 | 0,26 | 0,004 | 21,30 | 0,80 |
| 124,26 ГОСТ | Щи из свежей капусты с фрикаделькой "Детская" | 250//10 | 2,44 | 6,41 | 11,11 | 109,11 | 0,02 | 0,02 | 11,39 | 0,05 | 0,10 | 45,49 | 29,96 | 1,44 | 0,002 | 15,35 | 0,50 |
| 606,02 | Рыба, запеченная под соусом польским | 100 | 22,21 | 11,65 | 2,99 | 204,9 | 0,23 | 0,19 | 1,05 | 0,0320 | 0,12 | 41,65 | 12,60 | 0,27 | 0,010 | 23,02 | 0,79 |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,95 | 8,47 | 26,65 | 191,97 | 0,19 | 0,15 | 31,33 | 0,12 | 1,80 | 51,05 | 117,30 | 0,36 | 0,005 | 39,67 | 1,43 |
| 66112 | Кондитерское изделие /Мармелад | 18 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0,08 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,22 | | 24,42 | 92,46 | | | 0,2 | | | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 35,5 | 31,3 | 106,2 | 821,8 | 0,58 | 0,51 | 55,0 | 0,25 | 5,19 | 247,8 | 287,1 | 3,5 | 0,063 | 121,5 | 5,97 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 738,36 | Пирожки с зеленым луком и яйцом | 100 | 10,3 | 7,6 | 30,1 | 222,5 | 0,1 | 0,20 | 10 | 0,2 | 1 | 54,7 | 113,9 | 1 | 0 | 19,5 | 0,60 |
| 33 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 16,50 | 0,01 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 0,030 | 0,002 | 9,00 | 2,20 |
| 407 | Сок натуральный | 200 | 0,5 | 0,1 | 33,1 | 127 | 0,02 | 0,02 | 2 | 0 | 0,1 | 7 | 7 | 0,15 | 0,02 | 4 | 1,40 |
| Итого за Полдник | | | 11,2 | 8,1 | 73,0 | 391,5 | 0,16 | 0,24 | 29 | 0,2 | 1,3 | 77,7 | 131,9 | 1,2 | 0,02 | 32,5 | 4,20 |
| Итого в день | | | 74,5 | 71,5 | 249,3 | 1878,6 | 1,19 | 1,24 | 99,9 | 0,62 | 7,58 | 563,4 | 918,8 | 7,51 | 0,139 | 258,96 | 14,76 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 82,8% | 77,7% | 65,1% | 69,2% | 85,0% | 77,5% | 143% | 69% | 63,1% | 47,0% | 51,0% | 53,7% | 116% | 86,3% | 87% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 35,8 | 0,040 | 0,030 | 60 | 0,01 | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 0,20 | 0,002 | 13,00 | 0,30 |
| 11,18 | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,5 | | 11,4 | 49 | 0,01 | 0,08 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 315,10 | Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным | 200 | 17,9 | 20,6 | 43,2 | 418,71 | 0,11 | 0,4 | 0,56 | 0,26 | 1,8 | 169,0 | 341,9 | 2,2 | 0,008 | 57,07 | 1,54 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20 | 82 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,1 | 18,0 | 0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5..31 | Батон нарезной порционный | 30 | 2 | 0,4 | 10,3 | 50,2 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 10,5 | 47,4 | 0,010 | 0,010 | 14,1 | 1,20 |
| Итого за Завтрак молочный | | | 23,32 | 21,36 | 93,19 | 635,01 | 0,34 | 0,59 | 64,86 | 0,29 | 2,74 | 306,02 | 474,05 | 2,61 | 0,02 | 98,97 | 3,80 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,36 | Салат Фруктовый с сахарной пудрой | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 23,3 | 0,020 | 0,02 | 22,95 | 0,020 | 2,2 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 151,25 | Суп-лапша домашняя со свежей зеленью | 250//10 | 8,54 | 8,60 | 23,23 | 198,7 | 0,22 | 0,21 | 5,22 | 1,02 | 0,37 | 43,0 | 93,95 | 0,12 | 0,001 | 17,96 | 1,23 |
| 288,20 | Птица, порционная запеченая | 100 | 21,1 | 12,08 | 0,19 | 193,88 | 0,10 | 0,17 | 0,03 | 0 | 0 | 21,6 | 1,78 | 0 | 0 | 18,98 | 2,06 |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 19,56 | 3,01 | 43,20 | 267,33 | 0,77 | 0,16 | 0 | 0,03 | 0,010 | 79,57 | 193,23 | 3,5 | 0,017 | 75,03 | 5,98 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 | | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 53,5 | 24,5 | 107,4 | 837,7 | 1,2 | 0,6 | 31,4 | 1,1 | 5,5 | 183,9 | 380,8 | 5,0 | 0,1 | 142,6 | 12,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432,13 | Эчпочмак (татарское национальное блюдо) | 110 | 12,6 | 12,3 | 32,3 | 282,2 | 0,2 | 0,20 | 0,6 | 0,04 | 1,8 | 25,1 | 125,1 | 1,6 | 0,010 | 26,4 | 0,70 |
| 484,00 | Кисломолочный напиток/ Ряженка | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,2 | 49,9 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 0,02 | 0 | 124,0 | 92,0 | 0 | 0 | 14,0 | 0,10 |
| 420,01 | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,1 | | 15,7 | 59,3 | 0,018 | 0,012 | 8,0 | 0,02 | 0,2 | 10,8 | 1,7 | 0,1 | 0,001 | 5,8 | 1,60 |
| Итого за Полдник | | | 15,6 | 14,8 | 52 | 391 | 0,24 | 0,34 | 9,20 | 0,08 | 2,00 | 159,90 | 218,80 | 1,71 | 0,011 | 46,20 | 2,40 |
| Итого в день | | | 92,4 | 60,7 | 252,8 | 1864,0 | 1,78 | 1,55 | 105,4 | 1,44 | 10,25 | 649,8 | 1073,7 | 9,29 | 0,093 | 287,78 | 18,80 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 102,7% | 66,0% | 66,0% | 68,7% | 127,0% | 97,0% | 151% | 160% | 85,4% | 54,2% | 59,6% | 66,4% | 78% | 95,9% | 111% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 529,00 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,04 | 0,01 | 0,01 | 3 | 0,003 | 0,03 | 6,90 | 12,60 | 0,06 | 0,001 | 4,20 | 0,18 |
| 54.47 О П | Овощи натуральные: Фасоль красная с раст.маслом | 30 | 2,20 | 4,30 | 12,30 | 93,63 | 0,01 | 0,01 | 1 | 0,020 | 0,03 | 5,68 | 38,38 | 0,04 | 0,020 | 4,20 | 0,18 |
| 33.62 ГОСТ | Ежики "Детские " с овощами тушеными | 100/10 | 15,12 | 22,69 | 5,27 | 286,6 | 0,19 | 0,22 | 2,6 | 0,640 | 45,37 | 57,3 | 186,90 | 2,290 | 0,080 | 29,15 | 2,11 |
| 332,02 | Макаронный изделия с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,12 | 43,74 | 228,5 | 0,11 | 0,04 | 0 | 0,040 | 1,5 | 15,94 | 55,45 | 0,94 | 0,002 | 10,16 | 1,03 |
| 303,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | | | 19,96 | 75 | | | | | 0,00 | 0,40 | | 0 | | | 0,06 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 89 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак мясной | | | 25,2 | 27,2 | 89,4 | 682,8 | 0,3 | 0,3 | 6,5 | 0,7 | 47,6 | 88,6 | 281,0 | 3,3 | 0,1 | 43,5 | 3,8 |
| Итого за Завтрак(осенний период) | | | 27,2 | 31,4 | 101,0 | 772,3 | 0,4 | 0,3 | 4,3 | 0,7 | 47,6 | 87,4 | 306,7 | 3,3 | 0,1 | 43,5 | 3,8 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,37 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,16 | 0,30 | 56,3 | 21,1 | 0,20 | 0,01 | 22,6 | 0,60 |
| 38,26 О П | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) | 60 | 0,6 | 3,7 | 3,8 | 49,8 | 0,01 | 0,04 | 13,60 | 0,10 | 0,50 | 21,8 | 15,6 | 0,30 | 0,00 | 10,1 | 0,70 |
| 99,53 | Суп "Летний" с картофелем и отварной птицей | 250//15 | 6,28 | 9,70 | 11,94 | 157,2 | 0,25 | 0,22 | 10,59 | 0,15 | 2,53 | 28,14 | 90,20 | 0,25 | 0,020 | 23,61 | 1,11 |
| 436,53 | Жаркое по- домашнему | 250 | 17,8 | 18,76 | 31,89 | 359,8 | 0,28 | 0,25 | 39,13 | 0,070 | 0,42 | 52,75 | 272,7 | 4,2 | 0,002 | 69,84 | 4,15 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | | | 2,5 | 0,00 | 0,2 | 4,0 | 3,3 | 0,1 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 28,4 | 32,2 | 87,0 | 729,5 | 0,7 | 0,6 | 66,1 | 0,4 | 6,3 | 157,9 | 459,2 | 5,9 | 0,1 | 136,5 | 7,7 |
| Итого за Обед (осенний период) | | | 28,4 | 32,8 | 88,6 | 740,8 | 0,6 | 0,6 | 66,1 | 0,3 | 6,5 | 123,4 | 453,7 | 6,0 | 0,1 | 124,0 | 7,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 456.14 | Пирожок с мясом и рисом | 50 | 7,33 | 6,33 | 21,0 | 165,0 | 0,06 | 0,20 | 0,40 | 0,08 | 1,20 | 12,40 | 75,86 | 1,08 | 0,006 | 11,60 | 0,40 |
| 3003,03 | Драники с соусом (белорусское национальное блюдо) | 50//10 | 1,79 | 5,38 | 12,92 | 104,0 | 0,08 | 0,05 | 13,06 | 0,04 | 0,36 | 19,55 | 46,61 | 0,03 | 0,060 | 16,35 | 0,70 |
| 420,05 | Напиток из яблок витаминизированный | 200 | 0,22 | | 19,43 | 73,7 | | | 0,2 | | 0,2 | 22,5 | 7,7 | 0,1 | 0,001 | 3 | 0,65 |
| Итого за Полдник | | | 9,3 | 11,7 | 53,4 | 342,8 | 0,14 | 0,25 | 13,7 | 0,1 | 1,8 | 54,5 | 130,2 | 1,2 | 0,067 | 31,0 | 1,75 |
| Итого в день | | | 63,0 | 71,0 | 229,7 | 1755,1 | 1,16 | 1,12 | 86,2 | 1,19 | 55,68 | 300,9 | 870,3 | 10,43 | 0,228 | 211,01 | 13,29 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 70,0% | 77,2% | 60,0% | 64,7% | 83,1% | 70,0% | 123% | 132% | 464% | 25,1% | 48,4% | 74,5% | 190% | 70,3% | 78% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 901.01 | Масло сливочное порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,1 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0,10 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0 | 0,0 | 0,02 |
| 3.01 | Сыр твердых сортов порционно | 15 | 3,45 | 4,5 | | 54,30 | 0,02 | 0,05 | 0,11 | 0,05 | 0,08 | 132 | 75 | 0,6 | 0 | 5,25 | 0,20 |
| 340,07 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,3 | 19,0 | 5,0 | 255,0 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,944 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Завтрак молочный | | | 23,0 | 32 | 40 | 530,4 | 0,18 | 0,35 | 10,31 | 0,19 | 2,9 | 277,8 | 359,6 | 2,0 | 0,03 | 31,2 | 3,04 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,10 | Салат из свеклы с сыром и маслом растительным | 60 | 2,7 | 4,7 | 4,3 | 69,3 | 0,01 | 0,05 | 5,7 | 0,02 | 0,1 | 97,0 | 65,7 | 0,4 | 0,01 | 13,8 | 0,84 |
| 106. | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/50 | 14,5 | 15,4 | 33,1 | 320,7 | 0,21 | 0,15 | 0,34 | 0,03 | 0,060 | 42,66 | 161 | 1,88 | 0 | 24,6 | 1,91 |
| 333.56 ГОСТ | Котлеты "Куриные" | 100 | 15,2 | 5,8 | 10,2 | 151,3 | 0,09 | 0,08 | 0,24 | 0,001 | 0,074 | 14,0 | 94,0 | 1,17 | 0,040 | 16,2 | 1,40 |
| 144.01 | Овощи тушеные с рисом | 180 | 4,44 | 4,80 | 46,68 | 236,01 | 0,04 | 0,02 | 19 | 0,04 | 0 | 17,92 | 95,28 | 0,00 | 0,0010 | 33,46 | 0,70 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 82 | 0 | 0,08 | 4,00 | 0 | 0 | 31,10 | 18,0 | 0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 41,5 | 31,5 | 134,7 | 954,6 | 0,5 | 0,43 | 29,6 | 0,1 | 3,104 | 219,4 | 506,0 | 4,7 | 0,093 | 114,9 | 7,28 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401.25 | Оладьи с творогом со сгущенным молоком | 150/20 | 17,8 | 18,0 | 48,7 | 415,8 | 0,10 | 0,43 | 0,80 | 0,08 | 1,8 | 276,20 | 287,80 | 2,2 | 0,01 | 36,1 | 0,87 |
| 1,36 | Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт) | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 23,3 | 0,020 | 0,02 | 22,95 | 0,020 | 0,6 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 519,01 | Компот из быстрозамороженных ягод (Клюква) | 200 | 0,1 | 0,02 | 20,73 | 78 | | | 2,50 | 0,0040 | 0,2 | 4,00 | 3,30 | 0,080 | 0 | 1,7 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | | 18,3 | 18,2 | 74,8 | 517,3 | 0,1 | 0,5 | 26,3 | 0,10 | 2,60 | 295,2 | 301,3 | 2,4 | 0,012 | 44,4 | 1,77 |
| Итого в день | | | 82,8 | 81,8 | 249,3 | 2002,2 | 0,82 | 1,23 | 66,1 | 0,38 | 8,57 | 792,4 | 1167,0 | 9,07 | 0,138 | 190,58 | 12,09 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| % от суточной нормы | | | 92,0% | 88,9% | 65,1% | 73,8% | 58,5% | 76,6% | 94,5% | 42% | 71,4% | 66,0% | 64,8% | 64,8% | 115% | 63,5% | 71% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период