

№	Наименование блюда	Выход, г	Питательные вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5-й день													
309	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	238	0,09	0	0,03	1,25	13,28	46,21	8,47	0,86
943	Чай с лимоном	250	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	480	8,27	3,73	64,94	373	0,2	2,8	0,03	4,1	26,18	108,2	11,37	1,79
	6-й день													
168	Каша пшенная жидкая молочная с слив.маслом	250	6,21	5,28	32,79	253,75	0,15	0,00	20,0	0	12,20	147,7	98,10	3,32
	Чай с лимоном	200	0,2	0	8,40	56	0,03	1,11	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	500	8,78	5,58	55,68	403,75	0,21	1,11	28,37	0,36	125,0	211,49	113,8	3,79
	7-й день													
182	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	250	7,23	9,81	28,8	281,50	0,22	1,30	0,08	0	142,5	222,3	65,6	1,5
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,66	132,48	0,04	1,3	0,03	0,06	120,4	90,0	14,0	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	500	12,4	13,31	67,95	507,98	0,29	2,6	0,11	0,32	269,8	328,4	82,5	1,75
	8-й день													
	Каша пшеничная жидкая молочная с слив. маслом	250	6,21	5,28	32,79	253,75	0,15	0,00	20,0	0	12,20	147,7	98,10	3,32
382	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	142,9	0,06	1,6	0,04	0,4	102,6	178,4	24,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	500	12,08	9,28	72,78	490,65	0,24	1,6	20,04	0,66	121,7	342,2	125,8	4,45
	9-й день													
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,6	5,4	15,4	161,50	0,04	0,6	40	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14	41	0,08	2,8	0	2,59	6,0	45,89	0	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
	Итого	500	8,17	5,7	43,89	296,50	0,15	3,4	40	3,25	174,3	196,59	23,1	1,33
	10-й день													
518	Картофель запеченный в молоке с слив. маслом	250	2,3	5,2	13,3	155	0,07	5,9	0,01	0,5	12,97	19,93	5,67	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	94	0,03	0	0	0,26	6,9	16,1	2,9	0,13
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,08	0	0	2,59	12	8	6	0,8
	Итого	500	4,87	5,5	41,79	305	0,18	5,9	0,01	3,35	31,87	44,03	14,57	1,13

Приложение 3. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

Приложение 3
к МР 2.4.0179-20

**ТАБЛИЦА
ЗАМЕНЫ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ В ГРАММАХ (НЕТТО)
С УЧЕТОМ ИХ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ**

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (филе)	120
		Творог 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (промышленного производства)	95
		Оленина (промышленного производства)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое 3,2% м.д.ж.	100	Творог 9%	20
		Мясо (говядина I кат.)	15
		Мясо (говядина II кат.)	15
		Рыба (филе)	20
		Сыр	10
		Яйцо куриное	20
Творог 9%	100	Мясо говядины	90
		Рыба (филе)	100
Яйцо куриное (1 шт.)	40	Творог 9%	30
		Мясо (говядина)	30
		Рыба (филе)	35
		Молоко цельное	200
Рыба (филе)	100	Сыр	20
		Мясо (говядина)	85
Картофель	100	Творог 9%	100
		Капуста белокочанная	370
		Капуста цветная	80
		Морковь	240
		Свекла	190
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
		Фрукты свежие	100
Соки фруктовые	200		
Соки фруктово-ягодные	200		
Сухофрукты:			
Яблоки	15		
Чернослив	15		
Курага	15		
Изюм	20		

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НАБОРЫ
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД И НАПИТКОВ,
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
(В НЕТТО Г, МЛ, НА 1 РЕБЕНКА В СУТКИ)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7 - 11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные <*>, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	15	20
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	77
15	Молоко 2,5%; 3,5%	300	300
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (не более 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	12
19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар <*>	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	0,4	0,4
26	Какао-порошок	1,2	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	1	2
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

<*> Соленые и квашенные овощи - не более 10% от общего количества овощей.

<*> В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции.

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п. нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10%.