

МАОУ Коменская СОШ

МАОУ Коменская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора

Желнина Л.Д.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход д блюд а (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав										
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
Завтрак															
311	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
741	6	Ватрушка с повидлом	60	166	3,5	1,4	36,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
		Итого за завтрак:	540	647	20,6	16,9	111,9	468,43	70,7	137,6	0,198	1,803	0,7	390,5	3,374
Обед															
135	1	Суп из овощей	200	242	2,06	5,52	10,22	25,71	43,02	5,7	0,11	6,8	1,2	69,47	0,07
520	2	Пюре картофельное	150	189	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
451	3	Биточки из говядины	100	211	12,3	10,9	15,9	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
16	4	Салат из свежих огурцов	80	52	0,6	4,9	1,5	14,4	11,2	0	0,02	2,8	2,2	24	0,4
705	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	790	906,5	23,16	28,72	84,92	192,66	151,07	115,4	0,52	14,61	5,5	377,52	5,45
		Итого за день:		1553,5	43,76	45,62	196,82	661,09	221,77	253	0,718	16,413	7,86,2	768,02	8,824

№	№ по	Наименование блюд	Выход	Энергетическая	Химический состав
---	------	-------------------	-------	----------------	-------------------

рец.	порядку		д блюд а (граммы)	- тическ ая ценнос ть (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
------	---------	--	----------------------------	---	--------------	-------------	----------	-----------	-----------	------------	-----------------------	----------	----------	----------	-----------

ВТОРНИК 2день															
Завтрак															
366	1	Запеканка из творога с соусом	170	415	29,07	20,74	26,35	154,7	49,6	48,9	0,13	1,6	0,7	215,1	1,42
пром	3	Масло порционнo	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
689	4	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	7	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	530	728	34,58	31,64	71,11	268,73	82,8	60,8	0,266	8,993	0,9	320	5,114
Обед															
171	1	Суп-пюре из картофеля с гренками (30г)	200	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
297	2	Каша гречневая рассыпчатая	180	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
437	3	Гуляш из мяса	100	198	15,0	14,2	2,5	11,7	17,5	218,83	0,03	0,0	0,5	125,0	2,13
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	740	951,2	38,7	28,7	138,2	203,05	256,75	277,63	0,49	7,21	2,4	599,95	11,48
		Итого за день:		1679,2	73,28	60,34	209,31	471,78	339,55	338,43	0,756	16,203	3,3	919,95	16,594

№ реп.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход д блюд а (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)	Химический состав										
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ca (г)	Mg (г)	A (мкг)	B ₁ (г)	C (г)	E (г)	P (г)	Fe (г)

СРЕДА 3 день															
Завтрак															
340	1	Омлет натуральный	150	234	15,3	16,4	6	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	530	571	28,6	26,7	60,5	533,83	85,5	389,9	0,248	9,703	1	545,3	7,794
Обед															
132	1	Рассольник ленинградский	200	227	8,9	10,9	11	31,5	26,3	22	0,09	6,1	1,9	102,8	1,13
516	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
493	3	Птица отварная с соусом	100	252	19,7	18,7	1,2	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
648	4	Кисель	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	760	921,5	40,4	31,5	94,6	147,65	76,95	128,3	0,3	7,51	3,1	375,25	5,61
		Итого за день:		1492,5	69	58,2	155,1	681,48	162,45	518,2	0,548	17,213	4,1	920,55	13,404

№	№ по	Наименование блюд	Выход	Энергетическая	Химический состав
---	------	-------------------	-------	----------------	-------------------

					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
--	--	--	--	--	--------------	-------------	----------	-----------	-----------	------------	-----------------------	----------	----------	----------	-----------

ЧЕТВЕРГ 4день															
Завтрак															
334	1	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	326	6,8	12,2	46,6	6,48	28,16	28	0,08	0	0	49,56	1,48
пром	2	Масло порционнo	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
685	4	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	3	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	560	614	11,11	22	89,26	71,31	59,26	30,4	0,196	7,093	0,2	123,86	5,924
Обед															
139	1	Суп гороховый	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68
512	2	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
383	3	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	123	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
43	4	Салат из капусты белокочанной	80	64	1	4,8	4	32,8	36	0	0,1	12	2,2	24,8	2,88
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	790	812,5	32,6	29,1	108,1	223,75	169,05	115,7	0,54	14,81	3,8	448,15	8,23
		Итого за день:		1426,5	43,71	51,1	197,36	295,06	228,31	146,1	0,736	21,903	4	572,01	14,154

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход д блюд а	Энергетическая	Химический состав										
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)

			(граммы)	ценность (ккал)											
--	--	--	----------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
311	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	250	6	6,8	28,6	120	37	37	0,15	1,2	0,1	150,6	0,94
пром	2	Сыр порционно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
689	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	4	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	580	586	19,1	17	83	495,73	80,6	132,9	0,298	8,803	0,3	403,1	4,934
Обед															
110	1	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
514	2	Пюре из гороха	150	195	16,5	1,2	29,7	69,3	65,3	0	0,4	0	0,4	162,7	5,2
451	3	Котлета из говядины	100	211	12,3	10,9	15,9	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
пром	4	Напиток Витаминизированный	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	710	761,5	42,1	23,7	98,3	249,85	152,89	221,8	1,02	27,51	3,8	492,75	11,8
		Итого за день:		1347,5	61,2	40,7	181,3	745,58	233,49	354,7	1,318	36,313	4,1	895,85	16,734

№ рец.	№ по порядку	Наименование блюд	Выход блюд	Энергетическ	Химический состав										
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)

рец.	порядку		д блюд а (граммы)	- тическа ая ценнос ть (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
------	---------	--	----------------------------	--	--------------	-------------	----------	-----------	-----------	------------	-----------------------	----------	----------	----------	-----------

ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
315	1	Запеканка рисовая с творогом	150	343,5	10,9	14,85	39,75	230,6	33,9	82,2	0,09	0,6	0,5	305,4	1,19
пром	2	Сыр порционнно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	530	680,5	24,2	25,15	94,25	611,13	81,7	178,1	0,238	8,203	0,7	565,5	5,984
Обед															
171	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(200/30)	200	240,7	8,1	5,2	40,1	108,6	38	30	0,1	6,9	0,8	149	1,5
516	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
463/587	3	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	140	203	9,7	13,7	10,2	55,4	16,7	42,9	0,05	0,1	1,3	111,9	1,25
639	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	800	910,2	30,2	20,9	137,8	245,75	101,45	118,7	0,33	7,31	3,6	401,05	6,46
		Итого за день:		1590,7	54,4	46,05	232,05	856,88	183,15	296,8	0,568	15,513	4,3	966,55	12,444

№	№ по	Наименование блюд	Выхо	Энерге	Химический состав
---	------	-------------------	------	--------	-------------------

рец.	порядку		д блю да (грам мы)	- тич еск ая цен нос ть (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
------	---------	--	--------------------------------	---	--------------	-------------	----------	-----------	-----------	------------	-----------------------	----------	----------	----------	-----------

СРЕДА 8 день															
Завтрак															
340	1	Омлет натуральный	150	234	15,3	16,4	6,5	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
689	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
пром	4	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
		Итого за завтрак:	510	547	20,81	27,3	51,26	267,33	70,9	305,9	0,236	9,493	1	390,1	6,694
Обед															
140	1	Суп с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
297	2	Каша гречневая рассыпчатая	180	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
496	3	Котлеты из птицы припущенные	90	215	14,6	14,3	10,1	61,7	21,2	86,9	0,08	1	0,7	113	1,47
51	4	Салат из свёклы с яблоками	80	68	1	4,9	5	24,8	14,6	0	0,02	3,8	2,9	27,9	0,9
648	5	Кисель	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	810	944,5	40	37,3	118,5	191,15	249,05	139,1	0,55	11,61	5,4	561,95	10,98
		Итого за день:		1491,5	60,81	64,6	169,76	458,48	319,95	445	0,786	21,103	6,4	952,05	17,67

№	№ по	Наименование блюд	Выхо	Энерге	Химический состав
---	------	-------------------	------	--------	-------------------

					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Mg (г)	А (мкг)	В ₁ (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)
--	--	--	--	--	--------------	-------------	----------	-----------	-----------	------------	-----------------------	----------	----------	----------	-----------

ЧЕТВЕРГ 9 день															
Завтрак															
160	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	230	5,6	10,4	26,4	192,17	23,52	36,72	0,08	1,09	0,5	156,05	0,3
пром	2	Сыр порционнно	30	120	7,6	7,6	9,7	264	10,5	86,4	0,012	0,21	0	150	0,3
685	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	580	541	17,5	19,5	78,7	518,7	65,02	123,12	0,208	8,393	0,7	377,95	5,044
Обед															
124	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
520	2	Пюре картофельное	200	218	4,2	9	29,2	49,3	37	12	0,18	5,4	0,2	115,46	1,34
431	3	Печень говяжья по-строгановски	100	253	18,7	16,4	7,5	49,1	22,1	826,35	0,3	11,3	3,5	340,5	6,91
пром	4	Напиток Витаминизированный	200	74	0,1	0	18,6	34	2,34	120	0,3	20	0	45	1,68
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	6	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	760	809,5	34,8	33,18	95,2	198,55	112,47	964,03	0,96	45,21	4,9	678,41	13,27
		Итого за день:		1350,5	52,3	52,68	173,9	717,25	177,67	1087,15	1,168	48,813	5,6	1056,36	18,314

№ рец.	№ по поря	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность	Химический состав										
					Белки	Жиры	Углеводы	Сахар	Магний	Азот	Витамин В1	Витамин С	Витамин Е	Фосфор	Железо

	дку		блюда (граммы)	питательная ценность (ккал)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)	(мкг)	(г)	(г)	(г)	(г)	(г)
--	-----	--	-------------------	-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-----

ПЯТНИЦА 10 день															
Завтрак															
311	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	230	5,6	6,8	33,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
пром	2	Масло порционн	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	2,4	0	0	0	2,4	0
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	14,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9	3,83	5,5	0	0,026	0,033	0	14,5	0,334
пром	6	фрукты свежие (яблоки)	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	560	574	13,01	19,4	81,76	318,43	80,8	64	0,206	9,293	0,4	310,1	4,444
Обед															
110	1	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
512	2	Рис отварной	150	219,0	3,8	5,4	38,9	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02
391	3	Шницель рыбный натуральный	90	128	12,0	2,4	14,4	60,0	25,2	15,6	0,13	0,0	1,2	160,8	0,90
19	4	Салат из свежих помидоров	80	60	0,9	5	3	12	16	0	0,05	17,7	2,6	20,8	0,7
639	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	70	2,3	0,3	14,5	37,5	12,3	0	0,06	0,06	0	38,7	1,08
пром	7	Хлеб ржаной	30	58,5	2,1	1	13,5	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
		Итого за обед:	780	772,5	30,5	24,5	110,5	194,95	130,15	64,6	0,38	24,51	6,4	440,45	5,42
		Итого за день:		1346,5	43,51	43,9	192,26	513,38	210,95	128,6	0,586	33,803	6,8	750,55	9,864

	Итого : завтраки с 1 по 5 день		595	25,3% от суточной нормы (2350ккал) *						
	Итого : завтраки с 6 по 10 день		590	25,11%от суточной нормы (2350ккал)*						
	Итого : обеды с 1 по 5 день		821,84	35,0%от суточной нормы (2350ккал) *						
	Итого : обеды с 6 по 10 день		814,52	34,66%от суточной нормы (2350ккал) *						
					Белки	Жиры	Углеводы			
				Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за завтраки	22,575	20,62	83,85			
				Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за обеды	33,65	28,348	105,50			

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
- Рыба в детском питании используется только морская.
- Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
- Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
- Напиток с витаминами «Валитек-8»
- При приготовлении пищи используется соль йодированная.