МАОУ Коменская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ВрИО директора
.
Евсеенко О.В._____

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 12 лет и старше

2026г

МАОУ Коменская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ВрИО директора
.
Евсеенко О.В._____

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 12 лет и старше

2026г

					Химический состав										
№ рец.	**№ по порядку**	**Наименование блюд**	**Выход блюда (граммы)**	**Энерге-тическая ценность (ккал)**	**Б (г)**	**Ж (г)**	**У(г)**	**Ca(г)**	**Mg(г)**	**A**	**B_1(г)**	**C(г)**	**E(г)**	**P(г)**	**Fe(г)**
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
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 Витаминизированый	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	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
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:	640	691	21	17,3	121,7	484,53	79,7	137,6	0,228	8,803	0,9	401,5	5,584
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	200	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	100	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 Витаминизированый	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:	860	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:		1597,50	43,16	46,02	206,62	677,19	230,77	253	0,748	23,413	6,4	779,02	11,034
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
366	1	Запеканка из творога с соусом	200	279	16,8	10,9	28,2	176,8	51,9	77,4	0,14	1,7	0,8	229,8	1,5
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	0,07	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	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
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	610,5	22,31	21,8	78,8	292,75	87,85	86,97	0,29	9,11	1	341,95	5,36
Обед															
171	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(30г)	250	269	9,1	6,4	43,9	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
297	2	Каша гречневая рассыпчатая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2
437	3	Гуляш из говядины	100	198	15	14,2	2,5	11,7	17,5	2188,3	0,03	0	0,5	125	2,13
705	4	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	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	810	1026,5	40,8	30,85	146,15	233,1	286,97	2287,8	0,63	9,035	2,5	666,3	12,55
		Итого за день:		1637	63,11	52,65	224,95	525,85	374,82	2374,77	0,92	18,145	3,5	1008,25	17,91
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
340	1	Омлет натуральный	200	234	15,3	16,4	7	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	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
770	6	Булочка дорожная	80	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		Итого за завтрак:	560	734,5	32,4	33	79,4	529,35	84,95	428,7	0,282	2,72	1,5	572,35	6,2
Обед															
132	1	Рассольник ленинградский	250	198	9,3	11,9	14,9	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33
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	265	20,9	19,6	1,2	52,9	19,3	62,5	0,04	1,4	0,1	153,9	1,53
пром	4	Кисель Витаминизированный	200	80	0	0	19	3,4	0	0,12	0,3	20,0	2,34	3,0	0,02
пром	5	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	810	919,5	42	33,45	98,35	155,3	86,97	130,3	0,34	9,035	3,6	406,2	6,15
		Итого за день:		1654	74,4	66,45	177,75	684,65	171,92	559	0,622	11,755	5,1	978,55	12,35

ЧЕТВЕРГ 4 день															
Завтрак															
334	1	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	326	6,8	12,2	56,6	6,48	28,6	28	0,08	0	0	49,56	1,48
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
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	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
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	632,5	11,11	22	105,1	73,23	62,45	28,07	0,21	7,11	0,2	131,11	6,09
Обед															
139	1	Суп гороховый	250	220	14,9	10,5	17,9	66,5	43,7	42	0,28	1,01	0,3	150	3,22
512	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
383	3	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	128	10	8	3,9	65,7	37,2	52	0,07	1,7	0,7	138	0,38
43	4	Салат из капусты белокочанной	100	80	1,3	6	5	41	45	0	0,1	15	2,7	31	3,6
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	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	910	946,5	36,2	33,15	126,55	249	200,37	130	0,62	18,045	4,5	518,4	9,75
		Итого за день:		1579	47,31	55,15	231,65	322,23	262,82	158,07	0,83	25,155	4,7	649,51	15,84
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
311	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	6	6,8	39,6	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	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
769	6	Булочка домашняя	100	251	7,2	6,7	40,4	72,4	14,4	74,7	0,06	0,2	0,7	103,7	0,93
		Итого за завтрак:	580	761,5	25,9	23,3	124,5	553,95	88,75	207,6	0,342	2,02	0,8	503,05	3,82
Обед															
110	1	Борщ с капустой и	250	168	9,2	11,2	7,9	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73

		картофелем													
514	2	Пюре из гороха	210	260	22	1,5	39,6	92,5	81	0	0,5	0	0,5	216,9	6,9
451	3	Котлета из говядины	100	229	13,6	11,7	17,4	55,9	39,3	80,2	0,17	0,9	1,6	140	1,98
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	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	820	873,5	49,3	25,75	111,35	289,1	179,91	222,2	1,16	29,045	4,5	581,3	14,12
		Итого за день:		1635	75,2	49,05	235,85	843,05	268,66	429,8	1,502	31,065	5,3	1084,35	17,94
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
Завтрак															
311	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
пром	2	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
пром	6	Ватрушка с повидлом	60	166	3,5	1,4	34,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
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:	620	737,5	17,11	20,6	119	320,35	78,95	67,87	0,28	9,21	1,2	314,55	5,57
Обед															
132	1	Рассольник ленинградский	250	198	9,3	11,9	14,9	34,5	31,2	22	0,11	7,5	2,4	114,7	1,33
436	2	Плов из мяса говядины	200	272	13,3	10,5	30,9	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48
16	4	Салат из свежих огурцов	100	65	0,7	6,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,7	30	0,5
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	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	810	761,5	28,3	29,95	95,65	134,1	122,87	22	0,31	12,135	7,6	390,3	5,83
		Итого за день:		1499	45,41	50,55	214,65	831,4	201,82	89,87	0,59	21,345	8,8	704,85	11,4
ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
315	1	Запеканка рисовая с творогом с соусом	200	322	27	9,5	32,3	218,1	33,9	82,2	0,09	0,6	1,4	375,4	1,19
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	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
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	677,5	40,3	19,8	86,7	600,55	84,45	178,1	0,252	8,22	1,6	642,75	6,15
Обед															
171	1	Суп-пюре из картофеля с гренками(250/30)	250	269	9,1	6,4	43,9	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
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	220	10,7	14,7	11,2	59,1	18,3	44,5	0,05	0,1	1,4	122,7	1,38
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	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	850	969,5	32,2	23,15	142,45	276,7	114,77	157,8	0,44	9,135	3,7	450,7	7,04
		Итого за день:		1647	72,5	42,95	229,15	877,25	199,22	335,9	0,692	17,355	5,3	1093,45	13,19
СРЕДА 8 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	Масло порционно	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	0,07	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	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
770	6	Булочка дорожная	60	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
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:	570	754,5	25,01	34	84,4	278,95	79,35	342,37	0,3	9,51	1,7	428,15	7,31
Обед															
140	1	Суп с макаронными изделиями	250	193	10,1	9,4	17,8	42,6	31,2	23,7	0,13	8,3	1,4	121,7	1,63
297	2	Каша гречневая рассыпчатая	200	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2
496	3	Котлеты из птицы припущенные	100	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	100	85	1,3	6,1	6,2	31	18,2	0	0,02	4,7	3,6	34,9	1,12
пром	5	Кисель	200	80	0	0	19	3,4	0	0,12	0,3	20,0	2,34	3,0	0,02

		Витаминизированный													
пром	6	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	910	1028,5	42,1	39,95	128,75	207	280,07	142,6	0,63	14,135	6,5	620,5	12,27
		Итого за день:		1783	67,11	73,95	213,15	485,95	359,42	484,97	0,93	23,645	8,2	1048,65	19,58
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 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	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5
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	559,5	17,5	19,5	78,6	520,62	67,77	123,12	0,222	8,41	0,7	385,2	5,21
Обед															
124	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	170	9,25	8,1	14,9	28,6	38,1	7,1	0,1	10,5	1,5	146,3	2,2
520	2	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
431	3	Печень говяжья по-строгановски	100	275	20,7	17,7	8,2	52,1	24,3	9178,5	0,33	12,5	3,9	376,7	7,67
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	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	810	797,5	38,65	35,15	81,75	211,8	122,21	9345,4	1,01	48,135	5,6	742,3	14,54
		Итого за день:		1357	56,15	54,65	160,35	732,42	189,98	9468,52	1,232	56,545	6,3	1566,6	19,75
ПЯТНИЦА 10 день															
Завтрак															
311	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	214	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 порционно	10	97	0,01	8,3	6	2,3	0,1	0,07	0	0	0	2,4	0
692	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
пром	4	Хлеб пшеничный Витаминизированный	30	84	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	43,5	1,4	0,7	8,9	5,75	8,25	0	0,04	0,05	0	21,75	0,5

769	6	Булочка домашняя	100	251	7,2	6,7	40,4	72,4	14,4	74,7	0,06	0,2	0,7	103,7	0,93
		Итого за завтрак:	560	783,5	19,81	25,7	117,2	376,65	88,95	136,37	0,25	2,51	0,9	410,05	3,33
Обед															
110	1	Борщ с капустой и картофелем	250	168	9,2	11,2	7,9	60,6	32,6	22	0,07	8,01	2,4	108,1	1,73
512	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,4	108,9	0,03
391	3	Шницель рыбный натуральный	100	178	12,7	7,1	15,6	82,1	27,5	44,1	0,14	0,1	1,3	175,5	0,98
19	4	Салат из свежих помидоров	100	75	1,1	6,2	3,7	15	20	0	0,06	22,1	3,3	26	0,9
705	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	84	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	1,05	13,35	8,6	12,37	0	0,06	0,075	0	32,6	0,75
		Итого за обед:	910	939,5	33	33,15	126,95	233,5	154,57	102,1	0,44	30,545	7,8	509	6,16
		Итого за день:		1723	52,81	58,85	244,15	610,15	243,52	238,47	0,69	33,055	8,7	919,05	9,49

	Итого : **завтраки с 1 по 5 день**	**688,3 ккал**	**25,31%** от суточной нормы (2720ккал) *												
	Итого : завтраки с 6 по 10 день	**681,3ккал**	**25,05%** от суточной нормы (2720ккал)*												
	Итого : обеды с 1 по 5 день	**918,9ккал**	**33,78%** от суточной нормы (2720ккал) *												
	Итого : обеды с 6 по 10 день	**908,9ккал**	**33,42%** от суточной нормы (2720ккал) *												
									Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы (г)				
			Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за завтраки						**23,8**	**24,0**	**96,7**				
			Б/Ж/У (среднее за 10 дней) фактически за обеды						**37,15**	**32,25**	**116,43**				

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 сборник рецептур блюд для питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г.

Примечание:
1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.

5. Напиток с витаминами «Валитек-8»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.