СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ

"Школа №55"

С.А.Секизян

УТВЕРЖДАЮ:

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО "Азбука питания

г .Ростова-на –Дону"

_____С.А. Кебенко

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЛЬГОТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ЗДОРОВЬЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценност**	**Витамины (мг)**			**Минеральные вещества**	**№ рец.**
		Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	
День1 /неделя 1:										
Завтрак										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**605**	**16,44**	**14,27**	**65,89**	**474,40**	**0,21**	**0,40**	**12,50**	**470,82**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,29	0,08	3,89	10,46	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349М

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**28,69**	**44,23**	**129,74**	**1044,52**	**0,66**	**0,37**	**15,56**	**110,37**	
Всего за Понедельник	**1455**	**45,13**	**58,50**	**195,63**	**1518,92**	**0,87**	**0,77**	**28,06**	**581,19**	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6.00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**500**	**21,75**	**10,19**	**74,11**	**475,46**	**0,19**	**0,25**	**6,63**	**60,79**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,69	2,75	17,45	118,25	0,09	0,05	8,25	29,20	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Картофельное пюре с м/сл	180	4,52	8,21	24,09	184,76	0,18	0,15	23,73	49,28	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	**950**	**22,47**	**17,76**	**127,08**	**777,79**	**0,43**	**0,40**	**47,84**	**170,30**	
Всего за Вторник	**1450**	**44,22**	**27,95**	**201,19**	**1253,25**	**0,62**	**0,65**	**54,47**	**231,09**	
День 3/неделя 1: Среда										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**540**	**19,14**	**18,78**	**84,88**	**586,30**	**0,15**	**0,29**	**0,16**	**56,16**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,44	5,27	16,54	148,25	0,18	0,06	5,75	42,68	102М
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,48	0,46	298,00	0,03	0,13	21,33	50,80	288/293М
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	**850**	**38,77**	**35,70**	**113,28**	**943,97**	**0,35**	**0,53**	**27,88**	**149,91**	
Всего за Среду	**1390**	**57,91**	**54,48**	**198,16**	**1530,27**	**0,50**	**0,82**	**28,04**	**206,07**	
День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	14,92	13,09	78,47	49,24	0,10	0,30	3,20	161,22	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**540**	**18,39**	**14,67**	**123,83**	**261,04**	**0,17**	**0,33**	**13,23**	**195,92**	
Обед										

Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	8,75	0,07	0,06	15,78	49,25	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,17	0,10	25,20	17,56	310М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**22,58**	**30,29**	**103,26**	**704,17**	**0,36**	**0,38**	**42,88**	**143,19**	
Всего за Четверг	**1390**	**40,97**	**44,96**	**227,09**	**965,21**	**0,53**	**0,71**	**56,11**	**339,11**	
День 5/неделя 1: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,30	0,10	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**580**	**21,96**	**34,83**	**87,17**	**751,30**	**0,52**	**1,01**	**1,05**	**73,56**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,08	8,38	29,15	96М
Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,30	150,00	0,08	0,10	1,44	38,90	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**29,06**	**24,13**	**121,06**	**827,13**	**0,50**	**0,43**	**10,82**	**118,23**	
Всего за Пятницу	**1430**	**51,02**	**58,96**	**208,23**	**1578,43**	**1,02**	**1,44**	**11,87**	**191,79**	
День 6/неделя 1: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Шницель мясной	100	11,67	30,38	12,02	370,89	0,29	0,08	3,89	10,46	268М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,10	0,05	0,00	47,04	171/302М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за _Завтрак	**580**	**21,23**	**36,90**	**86,84**	**768,69**	**0,44**	**0,24**	**6,82**	**85,30**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,70	101М
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,88	343,12	0,35	0,10	0,20	21,48	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**24,13**	**37,90**	**107,15**	**908,39**	**0,58**	**0,31**	**9,45**	**86,39**	
Всего за Субботу	**1430**	**45,36**	**74,80**	**193,99**	**1677,08**	**1,02**	**0,55**	**16,27**	**171,69**	

Итого за неделю в среднем завтрак	**558**	**19,82**	**21,61**	**87,12**	**552,87**	**0,28**	**0,42**	**6,73**	**157,09**	
Итого за неделю в среднем обе	**867**	**27,62**	**31,67**	**116,93**	**867,66**	**0,48**	**0,40**	**25,74**	**129,73**	
День 1 /неделя 2:										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,14	4,68	51,59	277,38	0,13	0,10	0,17	156,29	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**550**	**17,75**	**20,66**	**87,76**	**609,18**	**0,20**	**0,18**	**3,07**	**290,49**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,93	10,94	103,75	0,04	0,04	10,67	49,73	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,05	0,10	0,10	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**26,72**	**30,49**	**125,31**	**893,85**	**0,34**	**1,06**	**11,77**	**154,97**	
Всего за Понедельник	**1400**	**44,47**	**51,15**	**213,07**	**1503,03**	**0,54**	**1,24**	**14,84**	**445,46**	
День 2 /неделя 2: Вторник										
Завтрак										

Запеканка из творога с морковью, с соусом	200	14,92	13,09	78,47	49,24	0,10	0,30	3,20	161,22	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**540**	**18,39**	**14,67**	**123,83**	**261,04**	**0,17**	**0,33**	**13,23**	**195,92**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,91	6,09	76,25	0,05	0,05	9,88	35,88	98М
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0.14	6,50	36,09	291М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**870**	**24,85**	**15,86**	**112,76**	**699,29**	**0,30**	**0,19**	**27,38**	**120,35**	
Всего за Вторник	**1410**	**43,24**	**30,53**	**236,59**	**960,33**	**0,47**	**0,52**	**40,61**	**316,27**	
День 3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	10,04	11,33	11,88	190,00	0,09	0,09	0,66	44,22	295М
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,32	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,80	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**580**	**24,10**	**19,89**	**95,90**	**659,30**	**0,39**	**0,33**	**0,79**	**86,72**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	

Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,69	2,75	17,45	118,25	0,09	0,05	8,25	29,20	103М
Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,88	343,12	0,35	0,10	0,20	21,48	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,10	0,05	0,00	47,04	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**23,98**	**37,80**	**117,71**	**957,75**	**0,62**	**0,32**	**9,45**	**130,10**	
Всего за Среду	**1430**	**48,08**	**57,69**	**213,61**	**1617,05**	**1,01**	**0,65**	**10,24**	**216,82**	
День 4 /неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7,12	7,96	9,32	17,28	0,20	0,10	0,66	25,41	278М
Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,03	0,00	5,83	202/309М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**580**	**17,48**	**14,62**	**78,72**	**396,22**	**0,31**	**0,24**	**0,79**	**55,94**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,06	8,25	26,70	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**870**	**21,39**	**38,42**	**101,28**	**847,84**	**0,63**	**0,37**	**26,97**	**107,87**	
Всего за Четверг	**1450**	**38,87**	**53,04**	**180,00**	**1244,06**	**0,94**	**0,61**	**27,76**	**163,81**	
День 5 /неделя 2: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,67	4,33	126,40	0,04	0,05	1,22	23,00	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,88	45,46	275,40	0,00	0,20	0,02	19,97	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**580**	**25,76**	**13,79**	**87,45**	**578,60**	**0,09**	**0,36**	**1,37**	**67,67**	
Обед										
Салат из овощей по сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,44	5,27	16,54	148,25	0,18	0,06	5,75	42,68	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,76	4,96	3,80	105,00	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Картофельное пюре с м/сл	180	4,52	8,21	24,09	184,76	0,18	0,15	23,73	49,28	312М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	**860**	**25,77**	**23,27**	**112,96**	**781,01**	**0,50**	**0,29**	**45,62**	**186,70**	
Всего за Пятницу	**1440**	**51,53**	**37,06**	**200,41**	**1359,61**	**0,59**	**0,65**	**46,99**	**254,37**	
День 6/неделя 2: Суббота										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,30	0,10	0,92	20,00	260М
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,17	0,10	25,20	17,56	310М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	**580**	**17,81**	**34,61**	**68,16**	**656,62**	**0,52**	**0,31**	**26,25**	**62,26**	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,08	8,38	29,15	96М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,56	7,33	247,22	0,04	0,10	0,90	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,17	0,80	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	**850**	**27,13**	**30,49**	**137,87**	**942,75**	**0,38**	**1,11**	**11,78**	**142,67**	
Всего за Субботу	**1430**	**44,94**	**65,10**	**206,03**	**1599,37**	**0,90**	**1,42**	**38,03**	**204,93**	
Итого за неделю в среднем завтрак	**568**	**20,22**	**19,71**	**90,30**	**526,83**	**0,28**	**0,29**	**7,58**	**126,50**	
Итого за неделю в среднем	**858**	**24,97**	**29,39**	**117,98**	**853,75**	**0,46**	**0,56**	**22,16**	**140,44**	
Итого за завтрак		**240,20**	**247,88**	**1064,54**	**6478,15**	**3,36**	**4,27**	**85,89**	**1701,55**	
Среднее значение за завтрак		**20,02**	**20,66**	**88,71**	**539,85**	**0,28**	**0,36**	**7,16**	**141,80**	

ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,26**	**0,26**	**0,26**	**0,23**	**0,23**	**0,25**	**0,12**	**0,13**	
Итого за обед		**315,54**	**366,34**	**1409,46**	**10328,46**	**5,67**	**5,74**	**287,40**	**1621,05**	
Среднее значение за обед		**26,30**	**30,53**	**117,46**	**860,71**	**0,47**	**0,48**	**23,95**	**135,09**	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,34**	**0,39**	**0,35**	**0,37**	**0,39**	**0,34**	**0,40**	**0,12**	
Итого за день		**555,74**	**614,22**	**2474,00**	**16806,61**	**9,03**	**10,02**	**373,29**	**3322,60**	
Среднее значение за день		**46,31**	**51,19**	**206,17**	**1400,55**	**0,75**	**0,83**	**31,11**	**276,88**	
ВыполнениеСанПиН 2.3/2.4.3590-20		**0,60**	**0,65**	**0,62**	**0,60**	**0,63**	**0,60**	**0,52**	**0,25**	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		***77,00***	***79,00***	***335,00***	***2350,00***	***1,20***	***1,40***	***60,00***	***1100,00***	

Распределение ЭЦ			**Норма**
	Завтрак	**0,23**	**20-25%**
	Обед	**0,37**	**30-35%**

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся. 1-4-х классов в общеобразовательных организациях (пособие). Москва 2022г.

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.