

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №102»

Ворошиловского района

г. Ростова- на-Дону


Марченко Т.Г.
« 01 » 09 2025г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО «Школьное питание»

Ворошиловского района г. Ростова- на-Дону


Зоренко Н.А.
« 01 » 09 2025г.

**Примерное 2-х недельное меню АО «Школьное питание» Ворошиловского района
г. Ростова-на-Дону на горячее питание для учащихся с 5 по 11 класс, стоимостью 90 руб.13 коп. для
муниципальных общеобразовательных учреждений Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону.**

2025-2026 г.

Осенний, зимний период.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№ рец.
--------------------	--------------	----------------------	--------------------------------------	---------------	------------------------------	--------

		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
День1 /неделя 1: Понедельник										
<i>Завтрак</i>										
Фрикадельки в соусе гов с/см	100	15.50	11.00	8.70	193.00	0.08	0.18	0.80	163.00	280/330М
Макаронны отварные	180	6.79	5.41	31.72	202.14	0.005	0.005	0.11	4.86	202/309ММ
Закуска из овощей по сезону	20-60	6.60	0.26	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	0.06	0.19	1.59	152.22	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	31.96	17.85	85.78	606.94	0.21	0.40	12.50	343.68	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Борщ с капустой и картофелем	250	2.00	5.20	13.10	106.00	0.04	0.04	8.54	39.78	82М
Биточки мясные	100	10.50	27.34	10.82	333.80	0.29	0.08	3.50	9.41	294/330М
Каша пшеничная	180	7.56	5.45	46.62	265.50	0.21	0.11	0.00	14.82	171/302М
Напиток	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	25.01	39.59	130.96	982.68	0.62	0.35	13.04	96.39	
Всего за Понедельник	1430	56.97	57.44	216.74	1589.62	0.83	0.75	25.54	440.07	

День 2/неделя 1: Вторник										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Фрукты по сезону	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	338М
Итого за _Завтрак	600	21.75	10.19	74.11	475.46	0.19	0.25	6.63	60.79	

<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2.90	2.50	21.00	120.00	0.09	0.05	6.60	23.36	103M
Котлета рыбная с/с томатным	100	8.65	6.93	12.26	194.00	0.05	0.05	3.36	35.16	229M
Пюре картофельное	180	3.84	6.98	20.48	157.05	0.14	0.11	18.16	37.70	312M
Напиток	200	0.31	0.00	39.40	160.00	0.01	0.020	2.40	22.46	358M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
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	750	20.49	17.85	125.68	793.83	0.36	0.34	30.62	136.88	
Всего за Вторник	1350	42.24	28.04	199.79	1269.29	0.55	0.59	37.25	197.67	

День 3/неделя 1: Среда										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-40	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Котлеты мясные (особые)	100	8.80	11.81	9.34	180.00	0.10	0.01	0.01	14.82	269/331M
Каша рассыпчатая, пшенная	180	6.60	5.73	37.88	229.50	0.00	0.17	0.02	16.64	171/302M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	600	19.14	18.78	84.88	586.30	0.15	0.29	0.16	56.16	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.48	5.27	16.53	148.25	0.18	0.06	4.66	34.14	102M

Котлеты рублен.из птицы	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.03	0.13	19.20	45.80	294/330М
Макаронные изделия отварные	180	6.79	5.41	31.72	202.14	0.06	0.03	0.00	4.86	202/309М
Напиток	200	0.60	0.09	32.00	132.80	0.01	0.20	0.70	32.40	375/376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
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	27.70	23.54	124.67	835.97	0.35	0.53	24.66	135.40	
Всего за Среду	1450	46.84	42.32	209.55	1422.27	0.50	0.82	24.82	191.56	

День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Биточки руб из птицы	100	9.04	10.20	10.69	171.00	0.08	0.22	2.72	137.04	294/330М
Рис отварной	180	4.30	6.44	44.05	251.60	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302М
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.04	0.10	0.10	6.00	
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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за _Завтрак	680	17.48	18.28	102.20	646.40	0.31	0.40	12.85	201.79	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	20-40	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	2.00	4.30	10.00	89.75	0.05	0.04	12.62	39.40	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	11.20	16.70	6.60	222.50	0.03	0.09	0.80	39.60	278/331М
Каша ячневая	180	5.51	8.87	33.70	246.40	0.15	0.09	21.00	14.64	304М
Напиток	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	830	23.66	31.47	110.72	836.03	0.31	0.34	35.42	126.02	
Всего за Четверг	1510	41.14	49.75	212.92	1482.43	0.62	0.74	48.27	327.81	

День 5/неделя 1: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Гуляш мясной	100	10.67	28.19	2.89	309.00	0.25	0.08	0.83	18.00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7.56	5.45	46.62	265.50	0.12	0.05	0.00	24.05	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	21.97	34.88	87.17	751.30	0.42	0.24	0.96	66.75	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Рассольник ленинградский	250	2.52	6.36	14.98	107.25	0.07	0.05	6.70	23.32	96М
Котлеты рубленые из птицы	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.05	0.08	1.30	35.01	294/330М
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7.70	12.42	44.60	329.40	0.21	0.11		14.82	171/302М
Напиток	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за Обед	850	25.21	31.71	131.88	904.03	0.41	0.36	9.00	105.53	
Всего за Пятницу	1430	47.18	66.59	219.05	1655.33	0.84	0.60	9.96	172.28	

День 6/неделя 1: Суббота										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Шницель мясной	90	10.50	27.34	10.82	333.80	0.29	0.08	3.50	9.41	268M
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4.80	4.40	30.80	182.50	0.09	0.03	0.00	39.20	171/302M
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	377M
Итого за _Завтрак	540	19.10	32.98	79.48	695.10	0.43	0.22	6.43	76.41	
<i>Обед</i>										
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	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	21.36	101M
Мясо тушеное	90	9.52	25.35	2.30	274.50	0.25	0.08	0.16	17.18	256M
Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	0.00	4.86	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
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	760	21.57	33.64	98.86	788.93	0.46	0.27	7.76	75.78	
Всего за Субботу	1300	40.67	66.62	178.34	1484.03	0.89	0.49	14.19	152.19	

Итого за неделю в среднем завтрак	597	21.90	22.16	85.60	626.92	0.29	0.30	6.59	134.26	
Итого за неделю в среднем обед	815	23.94	29.63	120.46	856.91	0.42	0.36	20.08	112.67	

День 1 /неделя 2: Понедельник										
<i>Завтрак</i>										
Котлета рубл из птицы	100	10.04	11.33	11.88	190.00	0.10	0.09	0.12	125.03	294/330M
Каша гречневая	180	10.32	7.32	46.33	292.50	0.03	0.03	0.00	22.00	171/302M
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.00	0.01	0.00	6.00	
Чай с сахаром	200	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	0.00	2.83	14.20	376/377M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	24.16	19.89	96.07	661.30	0.17	0.14	2.95	174.83	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.90	103.75	0.04	0.04	8.54	39.78	82M
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12.40	18.50	7.30	247.20	0.03	0.09	0.80	39.60	297/330M
Каша рассыпчатая ячневая	180	5.51	8.87	33.70	246.40	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	24.66	33.89	112.32	874.73	0.28	0.30	10.34	135.81	
Всего за Понедельник	1430	48.82	53.78	208.39	1536.03	0.45	0.44	13.29	310.64	

День 2 /неделя 2: Вторник										
<i>Завтрак</i>										
Птица отварная	100	12.68	23.40	0.45	297.70	0.08	0.22	2.72	137.04	288/293М
Макаронны отварные	180	6.64	5.40	31.74	202.14	0.03	0.02	10.00	16.00	202/309М
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376М
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	23.06	30.04	69.85	676.64	0.16	0.35	12.85	177.74	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	0.03	0.03	7.90	28.70	98М
Плов из птицы	200	18.01	8.95	36.45	298.66	0.14	0.14	6.50	36.09	291М
Напиток	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	760	24.45	15.46	102.96	652.29	0.25	0.15	15.40	97.17	
Всего за Вторник	1340	47.51	45.50	172.81	1328.93	0.41	0.50	28.25	274.91	

День 3/неделя 2: Среда										
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	0.07	0.07	0.59	39.80	294/330M
Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.32	46.36	292.50	0.21	0.11	0.00	14.82	171/302M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	24.10	19.89	95.90	659.30	0.33	0.29	0.72	79.32	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2.90	2.50	17.45	118.25	0.09	0.05	6.60	94.60	103M
Запеканка картофельная с мясом	125	16.64	20.89	19.80	435.00	0.25	0.08	0.16	17.18	256M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.00	0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	655	24.49	24.99	97.67	830.63	0.42	0.25	7.76	144.16	
Всего за Среду	1235	48.59	44.88	193.57	1489.93	0.75	0.54	8.48	223.48	

День 4 /неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	20-60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.10	0.10	6.00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7.10	7.95	9.30	137.20	0.17	0.07	0.65	25.40	278/331M
Макаронные изделия отварные	180	5.56	8.10	26.50	201.45	0.06	0.03	0.00	6.06	202/309M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M

Батон домашний	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	16.40	17.29	73.46	515.45	0.28	0.21	0.78	56.16	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	85.70	0.08	0.05	8.25	26.70	101М
Фрикадельки из птицы	100	14.06	33.71	18.95	247.20	0.43	0.17	7.72	32.79	297/330М
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.58	5.40	46.62	265.50	0.14	0.06	0.00	28.86	171/302М
Напиток	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	28.57	43.42	138.10	875.78	0.74	0.40	16.97	120.73	
Всего за Четверг	1430	44.97	60.71	211.56	1391.23	1.02	0.60	17.75	176.89	

День 5 /неделя 2: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	20-60	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	0.03	0.04	1.10	20.70	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7.92	6.87	45.45	275.40	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	20-40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТУ9115-00
Итого за _Завтрак	580	25.76	13.78	87.44	578.60	0.08	0.32	1.25	62.04	
Обед										

Салат из овощей по сезону	20-60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	0.01	11.88	31.30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.48	6.77	16.53	148.25	0.18	0.06	4.66	34.14	102M
Котлета рыбная с/с томат.	100	8.65	6.93	12.26	194.00	0.05	0.05	3.36	35.16	229M
Рис отварной	180	4.40	6.44	44.01	251.60	0.14	0.11	18.16	37.70	312M
Напиток	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	14.18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02		0.00	4.60	
Батон домашний	20-40	3.75	1.45	25.70	131.00	0.05	0.01	0.00	9.50	ТУ9115-00
Итого за Обед	850	24.58	24.97	141.33	936.85	0.46	0.25	38.96	166.58	
Всего за Пятницу	1430	50.34	38.75	228.77	1515.45	0.54	0.57	40.21	228.62	

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	90	9.58	25.37	2.60	278.10	0.25	0.08	0.83	18.00	260M
Картофель отварной (запеченный)	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	14.64	310M
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.00	0.03	11.10	376M
Батон домашний	40	3.00	1.16	20.56	104.80	0.04	0.01	0.00	7.60	ТТК
Итого за _Завтрак	540	16.18	30.93	63.27	597.25	0.45	0.28	21.96	57.34	
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	200	1.61	4.07	9.58	85.80	0.07	0.05	6.70	23.32	96M
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11.20	16.70	6.60	222.50	0.03	0.09	0.80	39.60	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.05	0.00	24.05	171/302M

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	358M
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	760	24.23	26.71	126.97	852.33	0.30	0.32	10.00	127.63	
Всего за Субботу	1300	40.40	57.64	190.24	1449.58	0.75	0.60	31.96	184.97	
Итого за неделю в среднем завтрак	573	21.61	21.97	81.00	614.76	0.25	0.26	6.75	101.24	
Итого за неделю в среднем обед	788	25.16	28.24	119.89	837.10	0.41	0.28	16.57	132.01	

Итого за завтрак		261.06	264.78	999.61	7450.04	3.18	3.39	80.04	1413.01	
Среднее значение за завтрак		21.75	22.07	83.30	620.84	0.27	0.28	6.67	117.75	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.28	0.28	0.25	0.26	0.22	0.20	0.11	0.11	
Итого за обед		294.61	347.24	1442.12	10164.08	4.97	3.84	219.93	1468.08	
Среднее значение за обед		24.55	28.94	120.18	847.01	0.41	0.32	18.33	122.34	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.32	0.37	0.36	0.36	0.35	0.23	0.31	0.11	
Итого за день		555.67	612.02	2441.73	17614.12	8.15	7.23	299.97	2881.09	
Среднее значение за день		46.31	51.00	203.48	1467.84	0.68	0.60	25.00	240.09	
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0.60	0.65	0.61	0.62	0.57	0.43	0.42	0.22	
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	0.26	20-25%						
		Обед	0.36	30-35%						

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

* Сборник рецептов 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 макроэлементов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.