

Согласовано:



Директор МАОУ СОШ № 7 Шабанов А.В.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»

Зверев Н.В.



## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ (Комплекс 2)

для питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 7 – 11 лет  
с ноября 2023 года.

**1 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>16,8</b>	<b>14,3</b>	<b>126,6</b>	<b>698,0</b>
<b>Макаронны, запеченные с сыром</b>	<b>№334-2004</b>			<b>210</b>	<b>8</b>	<b>9,6</b>	<b>34,2</b>	<b>255,2</b>
макаронные изделия в виде бантиков		63	63					
масса отварных макарон			180					
масло сливочное		10	10					
Сыр		26	25					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
<b>или</b>								
<b>Макаронны, запеченные с яцом и сыром</b>	<b>№260-2021</b>			<b>220</b>	<b>12,2</b>	<b>9,6</b>	<b>38,2</b>	<b>288,5</b>
макаронные изделия в виде бантиков		55	55					
молоко		33	33					
яйцо куриное		27,6	24,1					
сыр		26	25,0					
масло сливочное		2,8	2,8					
масло растительное для смазки		2	2					
соль йодированная		1	1					
масса п/фабриката			<b>238</b>					
<b>Бутерброд с джемом</b>	<b>№72-2021</b>			<b>30/30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>32,8</b>	<b>143,2</b>
батон		30	30					
джем		31,7	30					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,1</b>

**2 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>28,4</b>	<b>20,0</b>	<b>97,2</b>	<b>682,4</b>
<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>№431-2004</b>			<b>90</b>	<b>19,5</b>	<b>9,4</b>	<b>7,6</b>	<b>193,0</b>
печень говяжья		107	89					
масло растительное		6	6					
масса печени припущенной			<b>60</b>					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Соус № 600-2004</b>			<b>30,0</b>					
вода		24,0	24,0					
сметана		10,0	10,0					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста		3,0	3,0					
<b>или</b>								
<b>Сердце в соусе</b>	<b>№361-2021</b>			<b>90</b>	<b>20,4</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>141,0</b>
сердце говяжье		116	97					
масса отварного сердца			58					
лук репка		6	5					
вода питьевая		80	80					
томатная паста		4,8	4,8					
масло сливочное		4	4					
Мука пшеничная		4	4					
масса соуса			70					
чеснок		1	0,85					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/фабриката			159					
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>6,3</b>	<b>18,7</b>	<b>145,1</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		114	86					
01.11.-31.12. -30%		123	86					
01.01.-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>47,4</b>
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		22,8	20					
на или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**3 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>23,4</b>	<b>25,1</b>	<b>92,2</b>	<b>688,2</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Зразы рубленые</b>	<b>№ 456 - 2004</b>			<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>19,4</b>	<b>6,9</b>	<b>256,0</b>
мясо свинина		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		31,6	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Гречка вязкая отварная</b>	<b>№510-2004</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>20,0</b>	<b>132</b>
крупа гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>Или Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**4 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>26,60</b>	<b>20,20</b>	<b>94,20</b>	<b>667,50</b>
<b>Кукуруза консервированная (после термической обработки)</b>		<b>89,8</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>16</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>90</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		181	120					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		176	120					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный</b>	<b>№512-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>6,0</b>	<b>37,0</b>	<b>220,5</b>
крупа рисовая		53	53					
вода питьевая		110	110					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**5 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>20,9</b>	<b>17,8</b>	<b>116,6</b>	<b>709,3</b>
<b>Кнели из птицы с рисом</b>	<b>№371-2021</b>			<b>100</b>	<b>12,8</b>	<b>11,5</b>	<b>6,0</b>	<b>177,8</b>
филе цыпленка бройлера		75	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,5	7,5					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			124					
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>147,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		170	128					
01.11.-31.12. - 30%		183	128					
01.01-29.02 - 35%		197	128					
01.03 - 40%		214	128					
молоко питьевое		24	24					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1,0	1,0					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>или Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

**6 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>30,1</b>	<b>28,4</b>	<b>112,7</b>	<b>824,4</b>
<b>Плов из мяса по-узбекски</b>	<b>№444-2004</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>18,2</b>	<b>35,0</b>	<b>369,0</b>
свинина б/к		70	63					
масса тушеного мяса			40					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		53	53					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>р.3-2004</b>			<b>30/20</b>	<b>7,6</b>	<b>5,7</b>	<b>14,3</b>	<b>138,5</b>
батон "Особый"		30	30					
сыр		22	20					
<b>Компотик теплый из свежих яблок</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенным гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>

## 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>								<b>741,9</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>№354-2021</b>			<b>230</b>	<b>18,4</b>	<b>6,2</b>	<b>22,7</b>	<b>220,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		287	216					
01.11.-31.12. - 30%		309	216					
01.01-29.02 - 35%		333	216					
01.03 - 40%		361	216					
печень говяжья		72	59					
масса печени припущенной			50					
лук репчатый		10,5	8,8					
сухари панировочные		5	5					
масло сливочное		4	4					
яйцо куриное для смазки		2	2					
масло растительное для смазки		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			285,0					
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	<b>№ 1, 3-2004</b>			<b>30/5/15</b>	<b>6,7</b>	<b>8,4</b>	<b>15,9</b>	<b>166,0</b>
батон "Особый"		30	30					
масло сливочное		5	5					
сыр		16	15					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

## 8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>								<b>598,2</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
<b>или</b>								
<b>Овощи консервированные без уксуса</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Шницель из мясной</b>	<b>№451-2004</b>			<b>100</b>	<b>9,4</b>	<b>13,0</b>	<b>17,0</b>	<b>222,5</b>
свинина б/к		83	74					
или говядина б/к		83	74					
хлеб пшеничный		18,7	18,7					
молоко питьевое		14	14					
лук репчатый		6	5					
яйцо куриное		5	5					
сухари		6	6					
масло растительное		2,0	2,0					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>6,9</b>	<b>16,2</b>	<b>141</b>
капуста белокочанная свежая		215	172					
морковь - до 01.01 - 20%		11,5	9,2					
с 01.01 - 25%		12	9,2					
томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,7					
мука пшеничная		1,7	1,7					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
<b>или</b>								
<b>Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)</b>				<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>6,3</b>	<b>18,7</b>	<b>145,1</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>№520-2004</b>			<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>3,3</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		114	86					
01.11.-31.12. - 30%		123	86					
01.01-29.02 - 35%		132	86					
01.03 - 40%		144	86					
молоко питьевое		16	16					
масло сливочное		4	4					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Капуста тушеная</b>	<b>№534-2004</b>			<b>50</b>	<b>1,2</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>	<b>47,4</b>
капуста свежая белокочанная		75	60					
морковь - до 01.01 - 20%		5,0	4					
с 01.01 - 25%		5,3	4					
томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и		1,5	1,5					
лук репчатый		2,4	2					
мука пшеничная		1,5	1,5					
масло растительное		3	3					
сахар		0,5	0,5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Отвар из шиповника</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>24,10</b>	<b>102,00</b>
Плоды шиповника сушёные		20	20					
Сахар		10	10					
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
<b>или</b>								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**9 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>38,1</b>	<b>18,4</b>	<b>127,4</b>	<b>829,4</b>
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>	<b>№311-2004</b>			<b>200/10</b>	<b>6,7</b>	<b>7,1</b>	<b>29,4</b>	<b>208,3</b>
крупа манная		31	31					
молоко питьевое		176	176					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
<b>Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>80/20</b>	<b>24,4</b>	<b>7,1</b>	<b>31,1</b>	<b>287,7</b>
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
джем или повидло или молоко сгущенное		20	20					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**10 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>25,5</b>	<b>25,3</b>	<b>124,5</b>	<b>830,1</b>
<b>Чахохбили</b>	<b>№ 491 - 2004</b>			<b>90</b>	<b>13,5</b>	<b>14,9</b>	<b>12</b>	<b>243,4</b>
Филе куриной грудки		75	66					
масло растительное		7	7					
масса тушеных кур			45					
лук репчатый		75	63					
масса пассерованного лука			31					
томатная паста		2	2					
мука пшеничная		1	1					
зелень сушеная (петрушка или укроп)		0,1	0,1					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>184,5</b>
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
или								
<b>Фарфалле отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>185,0</b>
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Чай с лимоном</b>	<b>№686-2004</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>	<b>59</b>
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)</b>				<b>35</b>	<b>1,7</b>	<b>3,5</b>	<b>19,6</b>	<b>115,5</b>

**11 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>55,3</b>	<b>19,9</b>	<b>87,0</b>	<b>747,5</b>
<b>Сырники из творога запеченные с джемом или повидлом или молоком</b>	<b>№286 -2021</b>			<b>160/25</b>	<b>43,3</b>	<b>11,1</b>	<b>43,8</b>	<b>447,6</b>
Творог		147	145					
Мука пшеничная		19,2	19,2					
сахар		13	13,0					
яйцо куриное		8	7,0					
сметана		4,9	4,9					
масло растительное для смазки		3,2	3,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			188					
джем или повидло или молоко сгущенное		25	25					
<b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**12 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>18,5</b>	<b>10,2</b>	<b>142,9</b>	<b>735,3</b>
<b>Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)</b>	<b>№305-2004</b>			<b>240</b>	<b>6,0</b>	<b>1,4</b>	<b>41,2</b>	<b>201,4</b>
крупа пшеничная		50	50					
молоко питьевое		150	150					
<b>масса каши</b>			<b>196</b>					
<b>сироп:</b>			<b>36</b>					
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
<b>масса припущенных яблок</b>			<b>19</b>					
масло сливочное		10	10					
<b>масса п/ф</b>			<b>250</b>					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>№ 1, 3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>14,3</b>	<b>121,0</b>
батон		30	30					
сыр		16	15					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженная		21	20					
сахар		15	15					
<b>Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.</b>				<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,2</b>	<b>16,4</b>	<b>100</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

## 13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>29,4</b>	<b>23,9</b>	<b>117,4</b>	<b>801,6</b>
<b>Азу</b>	<b>№325-2021</b>			<b>100</b>	<b>13,3</b>	<b>12,7</b>	<b>4,0</b>	<b>184,0</b>
свинина б/к		88	78					
или говядина б/к		88	78					
масса отварного мяса			48					
огурцы соленые		28	16					
лук репка		9,5	8					
томатная паста		2,8	2,8					
масло растительное		4	4					
мука пшеничная		4	4					
чеснок		3	2,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса соуса и овощей			77					
масса п/ф			125					
<b>Перловка рассыпчатая</b>	<b>№207-2021</b>			<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>31,2</b>	<b>186,0</b>
Крупа перловая		50	50					
вода питьевая		120	120					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		5	5					
<b>Чай "Витаминный"</b>	<b>№493-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>82,9</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
шиповник		10	10					
сахар		15	15					
<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>р.3-2004</b>			<b>30/15</b>	<b>6,3</b>	<b>4,3</b>	<b>14,3</b>	<b>121,0</b>
батон		30	30					
сыр		16	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>
или								
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>			<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

## 14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,3</b>	<b>20,9</b>	<b>157,4</b>	<b>914,8</b>
<b>Свекла отварная</b>	<b>№ 26- 2021</b>			<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>
свекла до 01.01 - 20%		72	60					
свекла с 01.01 - 25%		78	60					
<b>Биточки рыбные запеченные</b>	<b>№388-2004</b>			<b>100</b>	<b>10,33</b>	<b>9,25</b>	<b>12,92</b>	<b>176,25</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		56	41,5					
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)		62	41,5					
хлеб пшеничный		15	15					
вода питьевая		13	13					
лук репчатый		4	3					
яйцо куриное		4	4					
сухари		5	5					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>			<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>
крупа рисовая		39	39					
кукуруза консервированная		42	25					
морковь - до 01.01 - 20%		23	18					
с 01.01 - 25%		24	18					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Какао с молоком</b>	<b>№642-1996</b>			<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>21,2</b>	<b>127,2</b>
какао - порошок		3	3					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
<b>Бутерброд с джемом</b>	<b>№72-2021</b>			<b>30/30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>32,8</b>	<b>143,2</b>
батон		30	30					
джем		31,7	30					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>



**15 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,0</b>	<b>17,8</b>	<b>90,6</b>	<b>616,8</b>
Кукуруза консервированная (после термической обработки)		89,8	60	60	1,4	0	3	16
Запеканка картофельная с мясом и маслом	№430-1996			210/5	14,8	12,8	20,5	256
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		273	205					
01.11.-31.12. -30%		293,15	205					
01.01-29.02 - 35%		316	205					
01.03. - 40%		342	205					
Свинина мясная		53	47,4					
<b>масса готовых мясных продуктов</b>			<b>30</b>					
масло растительное		4	4					
лук репчатый		21	18					
сухари панировочные		4	4					
<b>масса п/ф</b>			<b>246</b>					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1	1					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Фрукты свежие	№ 82-2021			200	0,8	0,8	24,2	107
Или Сок в инд. уп.				200	0,0	0,0	24,0	96,0

**16 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>23,1</b>	<b>22,8</b>	<b>100,6</b>	<b>697,9</b>
Нарезка из свежих овощей	№18-2021 Пермь			60	0,6	0,1	2,2	12,0
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	№101-2004	110	60	60	0,51	0,06	0,96	6,45
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
говядина б/к		68	63					
или свинина б/к		68	63					
масса тушеного мяса			40					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		53	53					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - до 01.01 - 20%		50	40					
с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компотик теплый из свежих яблок	№507-2013, Пермь			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный витаминизированный				30	2,5	0,9	15,7	80,5
Хлеб ржаной				20	1,3	0,2	8,2	40,2
Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн.				100	1,9	3,2	16,4	100

## 17 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>34,0</b>	<b>20,1</b>	<b>95,8</b>	<b>700,0</b>
<b>Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом</b>	<b>№366-2004</b>			<b>130/20</b>	<b>22,0</b>	<b>11,3</b>	<b>28,6</b>	<b>304</b>
творог		122	121					
крупа манная		8,9	8,9					
сахар		7,3	7,3					
яйца		4,9	4,9					
сметана		4,9	4,9					
масло сливочное		4,9	4,9					
масло растительное		2	2					
масса запеканки			130					
сгущенное молоко с сахаром или повидло		20	20					
<b>Яйцо куриное отварное 1 шт</b>	<b>№337-2004</b>			<b>50</b>	<b>5,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

## 18 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>21,2</b>	<b>15,2</b>	<b>136,9</b>	<b>768,4</b>
<b>Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе</b>	<b>№350-2021</b>			<b>90/30</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>12,10</b>	<b>164,00</b>
свинина б/к		82	72					
лук репчатый		21,4	18					
вода питьевая		5,4	5,4					
крупа рисовая		11	11					
масса готовой каши			30,5					
мука пшеничная		9	9					
масло растительное		7,2	7,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>соус(№419-2021)</b>			<b>30</b>					
Вода		15	15					
масло сливочное		1,5	1,5					
мука пшеничная		1,5	1,5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8					
<b>масса п/ф</b>			<b>140</b>					
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>184,5</b>
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>или</b>								
<b>Фарфалле отварные</b>	<b>№516-2004</b>			<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>185,0</b>
макаронные изделия в виде бабочек		51	51					
масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Компотик теплый из свежих яблок и ягод</b>	<b>№507-2013, Пермь</b>			<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>23,1</b>	<b>96,2</b>
яблоки свежие с удаленной семенной гнездом		22,8	20					
смородина или клюква или брусника свежемороженая		21	20					
сахар		15	15					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в инд. уп.</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>№ 82-2021</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,2</b>	<b>107</b>

**19 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>23,6</b>	<b>24,0</b>	<b>93,9</b>	<b>700,0</b>
<b>Нарезка из свежих овощей</b>	<b>№18-2021 Пермь</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>12,0</b>
огурцы свежие		65	60					
или помидоры свежие		64	60					
или								
<b>Овощи консервированные без уксуса (огурцы)</b>	<b>№101-2004</b>	110	60	<b>60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,96</b>	<b>6,45</b>
<b>Котлеты из мяса и курицы "Школьные"</b>	<b>№59-2006, Екатеринбург</b>			<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>11,9</b>	<b>7,3</b>	<b>191,0</b>
или говядина б/к		67	59					
или свинина мясная		67	59					
филе цыпленка бройлера		18,8	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		16,7	16,7					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		4,6	3,9					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,2	6,2					
масло растительное для смазки листа		2,2	2,2					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Картофель тушеный</b>	<b>№ 216-2004</b>			<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>7,4</b>	<b>25,9</b>	<b>200,0</b>
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		203	153					
01.11.-31.12. -30%		219	153					
01.01-29.02 - 35%		236	153					
01.03 - 40%		256	153					
морковь - до 01.01 - 20%		22,5	18					
с 01.01 - 25%		23,9	18					
лук репчатый		34	28,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и		2,9	2,9					
Масло сливочное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
<b>Чай с сахаром</b>	<b>№685-2004</b>			<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>60,80</b>
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
<b>Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или <u>печенье</u>)</b>				<b>35</b>	<b>1,7</b>	<b>3,5</b>	<b>19,6</b>	<b>115,5</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>

**20 день**

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
<b>Завтрак</b>					<b>24,1</b>	<b>19,9</b>	<b>107,6</b>	<b>705,9</b>
<b>Рыба запеченая</b>	<b>№ 378 - 2004</b>			<b>90</b>	<b>14,4</b>	<b>9,9</b>	<b>9,1</b>	<b>183,1</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		144	108					
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		157	108					
Мука пшеничная		6	6					
Масло растительное		6	6					
соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>	<b>№416-2013, Пермь</b>			<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>5,8</b>	<b>31,6</b>	<b>189,4</b>
крупа рисовая		39	39					
кукуруза консервированная		42	25					
морковь - до 01.01 - 20%		23	18					
с 01.01 - 25%		24	18					
масло сливочное		8	8					
Соль йодированная		0,5	0,5					
<b>Кофейный напиток</b>	<b>№692-2004</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>19,0</b>	<b>116,7</b>
кофейный напиток		2,4	2,4					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>				<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,9</b>	<b>15,7</b>	<b>80,5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>				<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>40,2</b>
<b>Сок в ассортименте</b>				<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>24,0</b>	<b>96,0</b>

<b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>111</b>	<b>733</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет)	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>588</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5%	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>617</b>
Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5%	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>558</b>

\*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 7 - 11 лет с ноября 2023 года**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 7 - 11 лет	Норма в день (завтрак), г мл, нетто,	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб ржаной	80	20	30	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	410	21	103
2	Хлеб пшеничный	150	41	60	30	42	30	30	60	65	49	30	30	30	60	60	65	34	30	30	30	30	30	30	825	41	102
3	Мука пшеничная	15	3	0	3	0	6	0	0	0	2	10	1	19	0	4	0	0	0	0	11	6	0	61	3	97	
4	Крупы, бобовые	45	23	0	0	38	53	8	53	0	0	31	0	0	50	50	39	0	53	9	11	5	39	438	22	97	
5	Макаронные изделия	15	8	63	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	165	8	100	
6	Картофель	187	41	0	86	0	0	128	0	216	0	0	0	0	0	0	0	205	0	0	0	153	0	788	39	96	
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	59	0	68	60	60	0	54	69	254	0	65	0	0	29	106	78	113	0	20	114	43	1133	57	96	
8	Фрукты свежие	185	70	5	40	200	0	200	40	0	200	0	205	0	68	0	0	200	40	0	200	0	0	1398	70	99	
9	Сухофрукты	15	2	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	30	2	100	
9	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	80	0	200	0	0	200	0	200	0	200	0	0	200	0	200	0	0	200	200	0	0	1600	80	100	
10	Мясо 1-й категории	70	27	0	0	60	0	0	63	0	74	0	0	0	0	78	0	47	63	0	72	59	0	516	26	97	
11	Субпродукты (печень, сердце)	30	8	0	89	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	148	7	99	
12	Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)	35	7	0	0	0	0	66	0	0	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0	128	6	96	
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	15	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	0	108	311	16	103	
14	Молоко	300	72	0	16	18	130	32	0	130	0	196	0	155	150	0	130	130	0	150	0	0	130	1367	68	95	
15	Кисломолочная пищевая продукция	150	21	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0	0	0	400	20	95	
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	17	0	0	0	0	0	0	0	0	73	0	145	0	0	0	0	0	121	0	0	0	339	17	103	
17	Сыр	10	5	25	0	0	0	0	20	15	0	0	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	0	90	5	100	
18	Сметана	10	1	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	20	1	99	
19	Масло сливочное	30	7	20	6	10	5	10	0	9	0	10	6	0	10	5	8	5	0	5	8	6	8	129	6	98	
20	Масло растительное	15	5	0	9	6	6	0	15	2	8	2	7	3	0	4	2	4	15	2	7	2	6	100	5	104	
21	Яйцо	40	8	0	0	28	0	0	0	2	5	4	0	57	0	0	4	0	0	55	0	10	0	164	8	98	
22	Сахар	30	16	15	16	15	15	15	15	15	10	19	15	28	21	15	15	15	15	22	15	15	15	326	16	104	
23	Кондитерские изделия	10	6	30	0	0	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	30	0	0	0	0	35	0	130	7	105	
24	Чай	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	6	0	100	
25	Какао-порошок	2	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	9	0	98	
26	Кофейный напиток	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	2	12	1	100	
27	Соль пищевая поваренная йодированная	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	2	1	18	1	100	

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

\*\*\* не выполнена норма по сухофруктам, дрожжам, т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20