

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 5



Прокопенко С.Ф.

Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»



Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7 – 11 лет

с сентября 2024 года.

1 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|------------------|-----------|----------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 17,3 | 16,2 | 100,8 | 625,1 |
| Макаронны, запеченные с сыром | №334-2004 | | | 210 | 10,8 | 12,34 | 42,6 | 334 |
| макаронные изделия | | 63 | 63 | | | | | |
| масса отварных макарон | | | 180 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| Сыр | | 26 | 25 | | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| Чай с лимоном | №686-2004 | | | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 59 |
| чай - заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | | 6 | 5 | | | | | |
| Йогурт 2,5% - 3,2 % жирн. | | | | 100 | 1,9 | 3,2 | 16,4 | 100 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 2,0 | 0,3 | 12,3 | 60,1 |

2 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|------------------|-----------|--------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 28,6 | 19,6 | 76,8 | 599,7 |
| Печень говяжья по-строгановски | №356-2021 | | | 100 | 19,5 | 9,4 | 7,6 | 193,0 |
| печень говяжья | | 151 | 125 | | | | | |
| масса печени припущенной | | | 85 | | | | | |
| масло растительное | | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Соус № 408-2021 | | | 40,0 | | | | | |
| вода | | 32,0 | 32,0 | | | | | |
| сметана | | 10,0 | 10,0 | | | | | |
| масло сливочное | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| масса п/ф | | | 125,0 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сердце в соусе | №361-2021 | | | 100 | 18,0 | 5,5 | 5,7 | 145,0 |
| сердце говяжье | | 155 | 130 | | | | | |
| масса отварного сердца | | | 78 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | | | | 150 | 3,4 | 6,3 | 18,7 | 145,1 |
| Пюре картофельное | №520-2004 | | | 100 | 2,2 | 3,3 | 14,8 | 97,7 |
| 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 | | | | | |
| Капуста тушеная | №534-2004 | | | 50 | 1,2 | 3,0 | 3,9 | 47,4 |
| 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 консервантов) | | 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 | | | | | |
| Отвар из шиповника | №685-2004 | | | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,10 | 102,00 |
| Плоды шиповника сушёные | | 20 | 20 | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

3 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 22,6 | 27,1 | 76,4 | 644,4 |
| Зразы рубленые | № 456 - 2004 | | | 100 | 13,4 | 19,4 | 6,9 | 256,0 |
| мясо свинина б/к | | 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 | | | | | |
| Гречка вязкая отварная с овощами на подгарнировку | №510-2004 | | | 150/40 | 4,9 | 6,9 | 23,9 | 180 |
| крупа гречневая | | 37,5 | 37,5 | | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| огурцы свежие | | 43,2 | 40 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 42,8 | 40 | | | | | |
| Компотик теплый из свежих яблок и ягод | №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| яблоки свежие с удаленной семенной гнездом | | 22,8 | 20 | | | | | |
| смородина или клюква или брусника свежемороженая | | 21 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

4 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---------------------|-----------|----------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 25,20 | 19,70 | 89,80 | 643,00 |
| Рыба запеченая | № 378 - 2004 | | | 90 | 14,4 | 9,9 | 9,1 | 183,1 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 181,2 | 120 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 172 | 120 | | | | | |
| Мука пшеничная | | 6 | 6 | | | | | |
| Масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рис припущенный | №512-2004 | | | 150 | 3,6 | 6,0 | 37,0 | 220,5 |
| крупа рисовая | | 53 | 53 | | | | | |
| вода питьевая | | 110 | 110 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Какао с молоком | №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | | 3 | 3 | | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

5 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 20,3 | 17,0 | 95,3 | 616,0 |
| Кнели из птицы с рисом | №371-2021 | | | 100 | 11,5 | 10,3 | 5,4 | 160,0 |
| филе цыпленка бройлера | | 75 | 66 | | | | | |
| молоко питьевое | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| крупа рисовая | | 7,5 | 7,5 | | | | | |
| масса готовой каши | | | 33 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | | |
| масса п/ф | | | 110 | | | | | |
| Пюре картофельное | №520-2004 | | | 180 | 4,0 | 5,3 | 28,2 | 176,0 |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | | 205 | 154 | | | | | |
| 01.11.-31.12. -30% | | 220 | 154 | | | | | |
| 01.01.-29.02 - 35% | | 237 | 154 | | | | | |
| 01.03 - 40% | | 257 | 154 | | | | | |
| молоко питьевое | | 28,8 | 28,8 | | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| Чай с сахаром | №685-2004 | | | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,80 |
| чай-заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| 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 ассортименте | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |

6 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 25,6 | 23,6 | 80,9 | 639,9 |
| Плов из мяса по-узбекски | №444-2004 | | | 200 | 16,3 | 18,2 | 35,0 | 369,0 |
| свинина мясная | | 90 | 80 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | | 50 | | | | | |
| масло растительное | | 15 | 15 | | | | | |
| крупа рисовая | | 50 | 50 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Яйцо куриное отварное 1 шт | №337-2004 | | | 50 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Компотик теплый из свежих яблок и ягод | №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| яблоки свежие с удаленной семенной гнездом | | 22,8 | 20 | | | | | |
| смородина или клюква или брусника свежемороженая | | 21 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

7 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|--------------------|-----------|----------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 31,9 | 14,3 | 80,7 | 580,4 |
| Запеканка картофельная с печенью | №354-2021 | | | 250 | 18,4 | 6,2 | 22,7 | 220,0 |
| 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 | | 89 | 73 | | | | | |
| масса печени припущенной | | | 62 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Бутерброд с сыром | № 1, 3-2004 | | | 30/15 | 6,3 | 4,3 | 14,3 | 121,0 |
| батон | | 30 | 30 | | | | | |
| сыр | | 16 | 15 | | | | | |
| Какао с молоком | №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | | 2 | 2 | | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

8 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|------------------|-----------|-----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 21,2 | 25,2 | 79,8 | 630,9 |
| Шницель из мясной | №451-2004 | | | 100 | 9,4 | 13,0 | 17,0 | 222,5 |
| свинина 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 | | | | | |
| Капуста тушеная | №534-2004 | | | 150 | 3,8 | 6,9 | 16,2 | 141 |
| капуста белокочанная свежая | | 215 | 172 | | | | | |
| морковь - до 01.01 - 20% | | 11 | 9,2 | | | | | |
| с 01.01 - 25% | | 12 | 9,2 | | | | | |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов) | | 1,5 | 1,5 | | | | | |
| лук репчатый | | 8 | 6,7 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1,7 | 1,7 | | | | | |
| масло растительное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| или | | | | | | | | |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная) | | | | 150 | 3,4 | 6,3 | 18,7 | 145,1 |
| Пюре картофельное | №520-2004 | | | 100 | 2,2 | 3,3 | 14,8 | 97,7 |
| 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 | | | | | |
| Капуста тушеная | №534-2004 | | | 50 | 1,2 | 3,0 | 3,9 | 47,4 |
| 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 консервантов) | | 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 | | | | | |
| Отвар из шиповника | №685-2004 | | | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,10 | 102,00 |
| Плоды шиповника сушённые | | 20 | 20 | | | | | |
| Сахар | | 10 | 10 | | | | | |
| Сыр полутвердый (порциями) | №75-2021 | 16 | 15 | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,2 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

9 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 37,1 | 17,2 | 99,2 | 703,4 |
| Каша манная жидкая с маслом | №311-2004 | | | 180/10 | 5,7 | 6,4 | 26,6 | 186,8 |
| крупа манная | | 28 | 28 | | | | | |
| молоко питьевое | | 158 | 158 | | | | | |
| сахар | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным | №286 -2021 | | | 80/20 | 24,4 | 7,1 | 31,1 | 287,7 |
| 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 | | | | | |
| повидло или молоко сгущенное | | 20 | 20 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

10 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|---------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 25,5 | 20,9 | 80,8 | 617,7 |
| Чахохбили | № 491 - 2004 | | | 100 | 15,6 | 15,2 | 12 | 254 |
| Филе куриной грудки | | 86 | 73 | | | | | |
| масло растительное | | 7,7 | 7,7 | | | | | |
| масса тушеных кур | | | 50 | | | | | |
| лук репчатый | | 75 | 63 | | | | | |
| масса пассерованного лука | | | 31 | | | | | |
| томатная паста | | 2 | 2 | | | | | |
| мука пшеничная | | 1 | 1 | | | | | |
| зелень сушеная (укроп) | | 0,1 | 0,1 | | | | | |
| соль йодированная | | 1 | 1 | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с овощами на подгарниров | №516-2004 | | | 150/40 | 6,0 | 5,1 | 31,1 | 192,5 |
| макаронные изделия | | 51 | 51 | | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| огурцы свежие | | 43,2 | 40 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 42,8 | 40 | | | | | |
| Чай с лимоном | №686-2004 | | | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 59 |
| чай - заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| лимон | | 6 | 5 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

11 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 61,4 | 19,4 | 110,1 | 689,4 |
| Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным | №286 -2021 | | | 180/20 | 54,4 | 15,7 | 68,6 | 460,5 |
| Творог | | 166 | 164,0 | | | | | |
| Мука пшеничная | | 21,6 | 21,6 | | | | | |
| сахар | | 14,4 | 14,4 | | | | | |
| яйцо куриное | | 9 | 8,0 | | | | | |
| сметана | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| масло растительное для смазки | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масса п/ф | | | 212 | | | | | |
| повидло или молоко сгущенное | | 20 | 20 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

12 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------------|-----------|------------|--------------|------------------|------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 16,6 | 6,5 | 121,1 | 610,8 |
| Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) | №305-2004 | | | 240 | 6,0 | 1,4 | 41,2 | 201,4 |
| крупа пшеничная | | 50 | 50 | | | | | |
| молоко питьевое | | 150 | 150 | | | | | |
| масса каши | | | 196 | | | | | |
| сироп: | | | 36 | | | | | |
| сахар | | 6 | 6 | | | | | |
| вода | | 30 | 30 | | | | | |
| яблоки свежие | | 32 | 28 | | | | | |
| масса припущенных яблок | | | 19 | | | | | |
| масло сливочное | | 10 | 10 | | | | | |
| масса п/ф | | | 250 | | | | | |
| Бутерброд с сыром | № 1, 3-2004 | | | 30/15 | 6,3 | 4,3 | 14,3 | 121,0 |
| батон | | 30 | 30 | | | | | |
| сыр | | 16 | 15 | | | | | |
| Компотик теплый из свежих яблок и ягод | №507-2013, Пермь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| яблоки свежие с удаленной семенным гнездом | | 22,8 | 20 | | | | | |
| смородина или клюква или брусника свежемороженая | | 21 | 20 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

13 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 27,3 | 23,4 | 79,2 | 636,1 |
| Азу | №325-2021 | | | 100 | 13,3 | 12,7 | 4,0 | 184,0 |
| мясо свинина 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 | | | | | |
| Перловка рассыпчатая | №207-2021 | | | 150 | 4,5 | 4,9 | 31,2 | 186,0 |
| Крупа перловая | | 50 | 50 | | | | | |
| вода питьевая | | 120 | 120 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| масло сливочное | | 5 | 5 | | | | | |
| Яйцо куриное отварное 1 шт | №337-2004 | | | 50 | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Чай "Витаминный" | №493-2013, Пермь | | | 200 | 0,7 | 0,1 | 19,8 | 82,9 |
| чай-заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| шиповник | | 10 | 10 | | | | | |
| 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 |

14 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 20,2 | 18,9 | 88,2 | 605,1 |
| Биточки рыбные запеченные | №388-2004 | | | 100 | 10,33 | 9,25 | 12,92 | 176,25 |
| 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 | | | | | |
| Рис припущенный с овощами "Мозаика" | №416-2013, Пермь | | | 150 | 2,7 | 5,8 | 31,6 | 189,4 |
| 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 | | | | | |
| Какао с молоком | №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | | 2 | 2 | | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

15 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|------------------|-----------|------------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 22,6 | 17,3 | 86,2 | 592,3 |
| 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 б/к | | 53 | 47,4 | | | | | |
| масса готовых мясных продуктов | | | 30 | | | | | |
| масло растительное | | 4 | 4 | | | | | |
| лук репчатый | | 21 | 18 | | | | | |
| сухари панировочные | | 4 | 4 | | | | | |
| масса п/ф | | | 246 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| 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 | 20,0 | 80,0 |

16 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 20,6 | 19,0 | 100,6 | 657,4 |
| Плов из мяса по-узбекски | №444-2004 | | | 200 | 16,3 | 18,2 | 35,0 | 369,0 |
| свинина мясная | | 90 | 80 | | | | | |
| масса тушеного мяса | | | 50 | | | | | |
| масло растительное | | 15 | 15 | | | | | |
| крупа рисовая | | 50 | 50 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |
| Сок в инд. уп. | | | | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |

17 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 35,8 | 17,8 | 82,9 | 637,2 |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом | №279-2021 | | | 180/20 | 28,6 | 14,0 | 39,2 | 397,8 |
| творог | | 157 | 155,6 | | | | | |
| крупа манная | | 13 | 13 | | | | | |
| сахар | | 10,8 | 10,8 | | | | | |
| яйца | | 8 | 7,2 | | | | | |
| сметана | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| масло сливочное | | 5,4 | 5,4 | | | | | |
| масло растительное | | 3,6 | 3,6 | | | | | |
| масса запеканки | | | 212 | | | | | |
| сгущенное молоко с сахаром или повидло | | 20 | 20 | | | | | |
| Какао с молоком | №642-1996 | | | 200 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | 127,2 |
| какао - порошок | | 2 | 2 | | | | | |
| молоко питьевое | | 130 | 130 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

18 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-------------------------|-----------|------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 20,4 | 13,9 | 87,3 | 556,9 |
| Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе | №350-2021 | | | 90/30 | 10,50 | 8,10 | 12,10 | 164,00 |
| 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 | | | | | |
| соус(№419-2021) | | | 30 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| масса п/ф | | | 140 | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | №516-2004 | | | 150 | 5,6 | 5,0 | 29,6 | 184,5 |
| макаронные изделия | | 51 | 51 | | | | | |
| масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Компотик теплый из свежих яблок и ягод | №507-2013, Пензь | | | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,2 |
| яблоки свежие с удаленной семенной гнездом | | 34,2 | 30 | | | | | |
| смородина или клюква или брусника свежемороженая | | 10,5 | 10 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

19 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|-----------------------------------|-----------|----------|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 21,7 | 20,0 | 72,2 | 572,0 |
| Котлеты из мяса и курицы "Школьные" | №59-2006, Благовещенск | | | 100 | 13,7 | 11,9 | 7,3 | 191,0 |
| мясо свинина б/к | | 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 | | | | | |
| Картофель тушеный с овощами на подгарнировку | № 216-2004 | | | 180/40 | 4,0 | 7,5 | 27,4 | 208,0 |
| 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 консервантов) | | 2,9 | 2,9 | | | | | |
| Масло сливочное | | 6 | 6 | | | | | |
| Соль йодированная | | 1 | 1 | | | | | |
| огурцы свежие | | 43,2 | 40 | | | | | |
| или помидоры свежие | | 42,8 | 40 | | | | | |
| Чай с сахаром | №685-2004 | | | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,80 |
| чай-заварка | | 1,0 | 1,0 | | | | | |
| сахар | | 15 | 15 | | | | | |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | | | | 30 | 2,5 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

20 день

| Наименование блюда | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---|-----------------------------|-----------|----------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | |
| Завтрак | | | | | 24,1 | 19,4 | 82,2 | 601,4 |
| Рыба запеченая | № 378 - 2004 | | | 100 | 14,4 | 9,9 | 9,1 | 183,1 |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | | 160 | 120 | | | | | |
| или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | | 174,4 | 120 | | | | | |
| Мука пшеничная | | 7 | 7 | | | | | |
| Масло растительное | | 7 | 7 | | | | | |
| соль йодированная | | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Рис припущенный с овощами "Мозаика" | №416-2013, Пермь | | | 150 | 2,7 | 5,8 | 31,6 | 189,4 |
| 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 | | | | | |
| 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 | 0,4 | 14,3 | 72 |
| Хлеб ржаной | | | | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 40,2 |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|------------|-------------|
| ИТОГО в среднем за 20 дней | 26 | 19 | 89 | 623 |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)* | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (с 7 - 11 лет) | 19 | 20 | 84 | 588 |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) +5% | 20 | 21 | 88 | 617 |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 7 - 11 лет по нормативу (60% от суточных норм) -5% | 18 | 19 | 80 | 558 |

*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 сентября 2024 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 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 400 | 20 | 100 | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 38 | 30 | 30 | 42 | 30 | 30 | 30 | 65 | 49 | 30 | 30 | 30 | 60 | 30 | 50 | 34 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 790 | 39 | 105 | |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 4 | 0 | 3 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | 1 | 22 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 6 | 0 | 63 | 3 | 84 | |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 21 | 0 | 0 | 38 | 53 | 8 | 50 | 0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 50 | 50 | 39 | 0 | 50 | 13 | 11 | 5 | 39 | 433 | 22 | 105 | |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 8 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 165 | 8 | 104 | |
| 6 | Картофель | 187 | 43 | 0 | 86 | 0 | 0 | 154 | 0 | 216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 205 | 0 | 0 | 0 | 153 | 0 | 814 | 41 | 95 | |
| 7 | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г. | 280 | 39 | 0 | 68 | 40 | 0 | 0 | 54 | 9 | 194 | 0 | 105 | 0 | 0 | 29 | 46 | 18 | 53 | 0 | 20 | 94 | 43 | 773 | 39 | 99 | |
| 8 | Фрукты свежие | 185 | 31 | 5 | 0 | 40 | 0 | 200 | 20 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 68 | 0 | 0 | 200 | 40 | 0 | 40 | 0 | 0 | 618 | 31 | 98 | |
| 9 | Сухофрукты | 15 | 3 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 3 | 98 | |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные | 200 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 20 | 100 | |
| 11 | Мясо 1-й категории | 70 | 28 | 0 | 0 | 60 | 0 | 0 | 80 | 0 | 74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 78 | 0 | 47 | 80 | 0 | 72 | 59 | 0 | 550 | 28 | 98 | |
| 12 | Субпродукты (печень, сердце) | 30 | 10 | 0 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 73 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 198 | 10 | 97 | |
| 13 | Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат) | 35 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 0 | 133 | 7 | 95 | |
| 14 | Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые | 58 | 15 | 0 | 0 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 120 | 323 | 16 | 107 | |
| 15 | Молоко | 300 | 75 | 0 | 16 | 18 | 130 | 36 | 0 | 130 | 0 | 288 | 0 | 130 | 150 | 0 | 130 | 130 | 0 | 150 | 0 | 0 | 130 | 1438 | 72 | 96 | |
| 16 | Творог (5%-9% м.д.ж.) | 50 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 73 | 0 | 164 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 156 | 0 | 0 | 0 | 392 | 20 | 98 | |
| 17 | Сыр | 10 | 4 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 4 | 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 | 21 | 1 | 95 | |
| 19 | Масло сливочное | 30 | 6 | 20 | 5 | 10 | 5 | 11 | 0 | 4 | 0 | 10 | 6 | 0 | 10 | 5 | 8 | 5 | 0 | 5 | 8 | 6 | 8 | 126 | 6 | 105 | |
| 20 | Масло растительное | 15 | 5 | 0 | 8 | 6 | 6 | 0 | 15 | 2 | 8 | 2 | 8 | 4 | 0 | 4 | 2 | 4 | 15 | 4 | 7 | 2 | 7 | 103 | 5 | 104 | |
| 21 | Яйцо | 40 | 9 | 0 | 0 | 28 | 0 | 0 | 50 | 2 | 5 | 4 | 0 | 8 | 0 | 50 | 4 | 0 | 0 | 7 | 0 | 10 | 0 | 168 | 8 | 95 | |
| 22 | Сахар | 35 | 16 | 15 | 11 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 25 | 15 | 29 | 21 | 15 | 15 | 15 | 15 | 26 | 15 | 15 | 15 | 332 | 17 | 103 | |
| 23 | Кондитерские изделия | 10 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 2 | 95 | |
| 24 | Чай | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 | 0 | 100 | |
| 25 | Какао-порошок | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 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 | 0 | 0 | 0 | 2 | 10 | 0 | 96 | |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 16 | 1 | 103 | |

* 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, муке т.к. данные продукты не предназначены к потребления в прием пищи горячий завтрак СанПиН 2.3/2.4.3590-20