

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	№ п/п
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День 1/неделя 1: Понедельник										
Суп молочный с макаронными изделиями										
Сыр (порциями)	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/12
Фрукты по сезону	17	4,56	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	1М
Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	15М
Батон домашний	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	338М
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	382М
День 2/неделя 1: Вторник										
	607	17,52	14,13	65,89	477,18	0,53	0,49	16,19	313,32	ТТК 1
Закуска из овощей по сезону										
Завтрак										
Плов из филе птицы 50/150	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Чай с сахаром	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Батон домашний	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
День 3/неделя 1: Среда										
	540	22,19	10,23	75,51	483,46	0,20	0,32	6,73	75,89	
Закуска из овощей по сезону										
Завтрак										
Котлеты (особые) 70/30	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М

Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/30
Чай с сахаром										
Батон домашний	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
День 4/неделя 1: Четверг	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06	
Запеканка из творога с морковью и соусом молочным										
160/40	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Фрукты по сезону										
Чай с лимоном 200/7	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
День 5/неделя 1: Пятница	540	18,43	14,68	124,06	706,20	0,30	0,42	16,92	290,04	
Закуска из овощей по сезону										
Гуляш мясной	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Каша рассыпчатая, пшеничная	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Чай с лимоном 200/7	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/30
Батон домашний	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
День 6/неделя 1: Суббота	620	22,46	34,87	88,76	761,00	0,48	0,32	3,92	80,66	
Закуска из овощей по сезону										
Шницель из филе птицы	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Каша рассыпчатая, ячневая	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	
Чай с сахаром	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/30
Батон домашний	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за неделю в среднем	620	25,22	8,36	88,04	522,80	0,44	0,30	0,37	94,82	
Завтрак	591	21,27	17,25	89,51	601,81	0,39	0,34	7,39	153,30	

День 1/неделя 2: Понедельник

Масло сливочное (порциями)		Завтрак									
Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М	
Каша вязкая молочная из риса и пшени	16	4,29	4,03	0,00	53,44	0,03	0,10	0,90	44,00	15М	
Яйцо вареное	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М	
Чай с сахаром	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М	
Батон домашний	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
День 2/неделя 2: Вторник		556	19,62	21,66	87,47	624,54	0,22	0,26	1,08	243,30	

Запеканка из творога с морковью и соусом молочным		Завтрак									
Чай фруктовый	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М	
Фрукты по сезону	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37		
Батон домашний	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М	
Итого за Завтрак	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
День 3/неделя 2: Среда		540	18,60	14,77	110,71	654,14	0,17	0,29	14,58	193,17	

Закуска из овощей по сезону		Завтрак									
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (филе) с соусом сметанным 60/40	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	2М	
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	ТТК1	
Итого за Завтрак	620	24,60	19,91	97,49	669,30	0,38	0,38	3,65	93,80		
День 4/неделя 2: Четверг											
Закуска из овощей по сезону		Завтрак									
	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		

Тфтели мясные с соусом сметанным с томатом 60/40 (2-й вариант)	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
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	ТТК1
Итого за Завтрак	620	18	15	80	526	0	0	4	63	
День 5/неделя 2: Пятица										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Курица (филе) тушенная с морковью 45/55	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54- 25M*/T TK
Каша раскатаная, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	71/302М
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	ТТК1
Итого за Завтрак	620	26	14	89	587	0	0	1	72	
День 6/неделя 1: Суббота										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/30
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	ТТК1
Итого за Завтрак	620	21,48	34,87	73,84	697,94	0,41	0,29	3,92	57,60	
Итого за неделю в среднем завтрак	596	21,41	19,93	89,76	626,44	0,30	0,29	4,71	120,42	
Среднее значение за завтрак	256,06	223,12	1075,65	7369,50	4,09	3,79	72,63	1642,32		
Выполнение СанПиН 2020	21,34	18,59	89,64	614,13	0,34	0,32	6,05	136,86		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020	0,24	0,20	0,23	0,23	0,24	0,20	0,09	0,11		
Всего на проектную группу	90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00		
Дополнительно к ДЛ			Норма							

Лауреат премии ЮН

Обер

0,23/30-35%