

УТВЕРЖДАЮ:


директор МАОУ "Школа 22"

КОМАРОВ Ю.А.
"02" 02 2025 г.

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет), и для учащихся с ограниченными возможностями
здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет), завтрак стоимостью 76 руб. 45 коп., обед 107 руб. 03 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минерал ные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У	В1		В2	С			
Дневной рацион											
Понедельник											
Завтрак											
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121M	
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,005	0,005	0,11	132,00	15M	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	152,22	382M	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Завтрак	605	16,44	14,27	65,89	474,40	0,21	0,40	12,50	470,82		
Обед											
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M	
Биточки мясные	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	9,41	268M	
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302M	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 344,348, 349M	
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		
хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	760	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39		
Всего за Понедельник	1365	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21		
День 2/неделя 1: Вторник											

Завтрак												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	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	0,00	0,03	11,10	376М	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за _Завтрак	500	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	0,25	6,63	60,79		
Обед												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	0,05	6,60	23,36	103М	
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	0,05	3,36	35,16	229М	
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	0,11	18,16	37,70	312М	
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	0,020	2,40	22,46	358М	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,02	10,00	16,00	338М	
Итого за Обед	863	20,27	15,55	119,60	715,93	0,39	0,36	0,36	40,62	152,88		
Всего за Вторник	1363	42,02	25,74	193,71	1191,39	0,58	0,61	0,61	47,25	213,67		
День 3/неделя 1: Среда												
Завтрак												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	0,01	14,82	269М	
Каша рассыпчатая, пшениная	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,17	0,02	16,64	171/302М	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М	

Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	540	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	56,16	
Обед										
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Птица отварная (запеченная)	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288/293М
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	760	34,49	31,39	104,63	850,63	0,35	0,53	24,66	135,40	
Всего за Среду	1300	53,63	50,17	189,51	1436,93	0,50	0,82	24,82	191,56	
День 4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	510	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74	
Обед										
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	ТТК

Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02	
Всего за Четверг	1270	36,57	39,29	208,41	1344,43	0,46	0,59	48,17	297,76	
День 5/неделя 1: Пятница										
Завтрак										
овощи 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	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	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
хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	540	19,64	31,11	79,11	676,15	0,42	0,24	0,96	66,75	
Обед										
овощи 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	96М
Птица тушеная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	35,01	290М
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	171/302М
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	25,76	20,88	111,28	741,93	0,41	0,36	9,00	105,53	
Всего за Пятницу	1300	45,40	51,99	190,39	1418,08	0,84	0,60	9,96	172,28	

День 6/неделя 1: Суббота												
Завтрак												
овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	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		
хлеб пшеничный	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			
Обед												
овощи 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			
Хлеб пшеничный	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	539	18,70	20,01	82,59	589,64	0,26	0,28	6,57	150,45			
Итого за неделю в среднем обе	777	24,67	27,84	108,22	791,56	0,42	0,37	21,75	115,33			
день 1 /неделя 2:												

Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,71	3,74	41,27	221,90	0,10	0,09	0,12	125,03	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15М
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	500	16,32	19,72	77,44	553,70	0,17	0,17	3,02	259,23	
Обед										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	39,60	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1260	40,23	46,46	192,06	1357,83	0,45	0,47	13,36	395,04	
День 2 /неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью, с соусом	170	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М

Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	510	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74	
Обед										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	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
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	24,55	14,88	111,54	684,04	0,28	0,17	25,40	113,17	
Всего за Вторник	1330	40,70	27,59	223,60	1314,44	0,43	0,42	38,15	284,91	
День 3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	9,04	10,20	10,69	171,00	0,07	0,07	0,59	39,80	295М
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11	0,00	14,82	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	540	21,38	17,54	86,99	591,55	0,33	0,29	0,72	79,32	
Обед										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	94,60	103М

Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256М
Каша рассыпчатая, ячневая	150	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	39,20	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	760	21,42	33,62	107,48	828,98	0,51	0,28	7,76	183,36	
Всего за Среду	1300	42,80	51,16	194,47	1420,53	0,84	0,57	8,48	262,68	
День 4 /неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	6,41	7,16	8,39	123,55	0,16	0,06	0,59	22,87	278М
Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,56	8,10	26,50	201,45	0,06	0,03	0,00	6,06	202/309М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	545	15,71	16,50	72,55	501,80	0,27	0,20	0,72	53,63	
Обед										
Овощи 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	101М
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

Итого за Обед	820	20,99	37,88	98,86	830,69	0,61	0,35	25,32	102,53	
Всего за Четверг	1365	36,70	54,38	171,41	1332,49	0,88	0,55	26,04	156,16	
День 5 /неделя 2: Пятница										
Завтрак										
Овощи по сезону	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,10	3,90	113,76	0,03	0,04	1,10	20,70	54- 25M*/ТТ К
Каша рассыпчатая, пшениная	150	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
хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	540	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	62,04	
Обед										
Салат из овощей по сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,01	11,88	31,30	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229M
Пюре картофельное с м/с 150/3	153	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02		0,00	4,60	
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	773	23,06	20,49	105,66	713,15	0,46	0,25	38,96	166,58	
Всего за Пятницу	1313	46,09	32,56	185,10	1233,21	0,54	0,57	40,21	228,62	
День 6/неделя 2: Суббота										
Завтрак										
Овощи 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	260М
Картофель отварной (запеченный)	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Хлеб пшеничный	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										
Овощи 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	96М
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	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,020	2,40	22,46	358М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
хлеб пшеничный	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	529	18,13	18,25	81,96	565,79	0,24	0,25	6,74	113,88	
итого за неделю в среднем обед	782	23,02	26,72	110,86	785,55	0,41	0,28	19,63	138,18	
Итого за завтрак		220,98	229,52	987,28	6932,57	3,00	3,16	79,85	1585,97	
Среднее значение за завтрак		18,42	19,13	82,27	577,71	0,25	0,26	6,65	132,16	

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,24	0,25	0,25	0,25	0,21	0,19	0,11	0,12	
Итого за обед		286,15	327,34	1314,47	9462,70	4,99	3,86	248,28	1521,08		
Среднее значение за обед		23,85	27,28	109,54	788,56	0,42	0,32	20,69	126,76		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,31	0,35	0,33	0,34	0,35	0,23	0,34	0,12		
Итого за день		507,13	556,86	2301,75	16395,27	8,00	7,03	328,13	3107,05		
Среднее значение за день		42,26	46,40	191,81	1366,27	0,67	0,59	27,34	258,92		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,55	0,59	0,57	0,58	0,56	0,42	0,46	0,24		
Потребность в гигиенических 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	0,25	20-25%							
		Обед	0,34	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 макронутриентов.

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