

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Лицей №11 "

В.О. Погагуева



09.01.2024

Примерное 2-х недельное меню МАОУ "ЛИЦЕЙ №11 г.Ростова-на-Дону" комплексов
(горячий завтрак и обед) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (5-11классы),
стоимостью 216 руб. 31 коп.
на 2024 год.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
Дни /неделя 1:										
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
Батон домашний	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										
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	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	180	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 (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Итого за Обед	820	25,49	38,98	118,63	937,93	0,62	0,35	13,04	96,39	
Всего за Понедельник	1425	41,93	53,25	184,52	1412,33	0,83	0,75	25,54	567,21	
День 2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Плов из пшеницы	250	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК

Итого за _Завтрак	530	21,75	10,19	74,11	475,46	0,19	0,25	6,63	60,79	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103M
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	180	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312M 342, 344,348, 349M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Итого за Обед	920	20,12	15,71	108,08	670,53	0,39	0,35	39,12	144,60	
Всего за Вторник	1450	41,87	25,90	182,19	1145,99	0,58	0,60	45,75	205,39	
<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Котлеты мясные (особые)	90	8,80	11,81	9,34	180,00	0,10	0,01	0,01	14,82	269M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	19,14	18,78	84,88	586,30	0,15	0,29	0,16	56,16	
<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M
Птица отварная (запеченная)	90	19,19	21,13	0,41	268,00	0,03	0,13	19,20	45,80	288/293M
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M

Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,344,348,349M
Батон домашний	40	3,00	1,16	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	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	820	34,05	31,46	100,51	832,43	0,35	0,34	24,86		117,18	
Всего за Среду	1370	53,19	50,24	185,39	1418,73	0,50	0,63	25,02		173,34	
Завтрак											
Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224M	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за _Завтрак	540	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00		
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	250	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88/92M	
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)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	310M	
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	0,00	4,60		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК	
Итого за Обед	820	20,42	26,58	96,35	714,03	0,31	0,34	35,42	126,02		
Всего за Четверг	1360	36,57	39,29	208,41	1344,43	0,46	0,59	48,17	297,76		
Завтрак											
День 5/неделя 1: Пятница											

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	260M
Гуляш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	0,08	0,83	18,00	171/302M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	0,05	0,00	24,05	376M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,03	7,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,01	0,00	66,75	
Итого за _Завтрак	550	19,64	31,11	79,11	676,15	0,42	0,24	0,96	0,24	0,96		

Обед

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	96M
Рассольник ленинградский	250	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	0,05	6,70	23,32	290M
Птица тушеная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	0,08	1,30	0,08	1,30	14,82	171/302M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	8,60	6,10	38,64	243,75	0,21	0,11		0,11		14,18	342, 348,349M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	0,01	0,90	4,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,01	0,00	105,53	
Итого за Обед	820	25,76	20,88	111,28	741,93	0,41	0,36	9,00	0,36	9,00	172,28	
Всего за Пятницу	1370	45,40	51,99	190,39	1418,08	0,84	0,60	9,96	0,60	9,96		

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	268M
Шницель мясной	90	10,50	27,34	10,82	333,80	0,29	0,08	3,50	0,08	3,50	39,20	171/302M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	4,80	4,40	30,80	182,50	0,09	0,03	0,00	0,03	0,00	7,60	ТТК
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,01	0,00	14,20	377M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,00	2,83	76,41	
Итого за _Завтрак	550	19,10	32,98	79,48	695,10	0,43	0,22	6,43	0,22	6,43		

Обед

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	101M
Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	0,04	6,60	21,36	

Мясо тушеное	90	9,52	25,35	2,30	274,50	0,25	0,08	0,16	17,18	256M
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	0,00	4,86	202/309M
Компот плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 348, 349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	21,57	33,64	98,86	788,93	0,46	0,27	7,76	75,78	
Всего за Субботу	1370	40,67	66,62	178,34	1484,03	0,89	0,49	14,19	152,19	
Итого за неделю в среднем завтрак	554	18,70	20,01	82,59	589,64	0,26	0,28	6,57	150,45	
Итого за неделю в среднем обед	837	24,57	27,87	105,62	780,96	0,42	0,33	21,53	110,92	
день 1 неделя з:										

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	175M
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14M
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,000	0,030	0,070	88,00	15M
Чай с лимоном 200/7	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	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

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82M
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	297M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	24,05	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	342,348,349M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	23,91	26,74	114,62	804,13	0,28	0,30	10,34	135,81	
Всего за Понедельник	1320	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	200	12,68	11,13	66,70	418,60	0,08	0,22	2,72	137,04	224M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	540	16,15	12,71	112,06	630,40	0,15	0,25	12,75	171,74	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп крестьянский с крупой	250	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98M
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
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
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	850	24,55	14,88	111,54	684,04	0,28	0,17	25,40	113,17	
Всего за Вторник	1390	40,70	27,59	223,60	1314,44	0,43	0,42	38,15	284,91	
День 3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	40	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	295M

Каша рассыпчатая гречневая	180	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
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	21,38	17,54	86,99	591,55	0,33	0,29	0,72	79,32	

Обед

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (с вермишелью)	250	2,15	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	180	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	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	820	21,42	33,62	107,48	828,98	0,51	0,28	7,76	183,36	
Всего за Среду	1370	42,80	51,16	194,47	1420,53	0,84	0,57	8,48	262,68	
День 4 /неделя 2: Четверг										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	40	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	180	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
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	15,71	16,50	72,55	501,80	0,27	0,20	0,72	53,63	

Обед

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с крупой	250	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
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	750	20,59	37,48	89,06	783,69	0,58	0,33	15,32	86,53	
Всего за Четверг	1300	36,30	53,98	161,61	1285,49	0,85	0,53	16,04	140,16	
День 5 /неделя 2: Пятница										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	40	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	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,60	5,73	37,88	229,50	0,00	0,17	0,02	16,64	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за _Завтрак	550	23,03	12,07	79,44	520,06	0,08	0,32	1,25	62,04	

Обед

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	6,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,50	0,05	0,05	3,36	35,16	229М
Пюре картофельное с м/с	180	3,84	6,98	20,48	157,05	0,14	0,11	18,16	37,70	312М
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	4,60	
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК
Итого за Обед	830	22,71	17,55	102,69	673,73	0,46	0,34	27,18	141,28	
Всего за Пятницу	1380	45,74	29,62	182,13	1193,79	0,54	0,66	28,43	203,32	
День 6/неделя 2: Суббота										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	6,00	
Гуляш мясной	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,08	0,83	0,83	18,00	260M	
Картофель отварной (запеченный)	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	21,00	14,64	310M	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,03	11,10	376M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	ТТК	
Итого за _Завтрак	550	16,18	30,93	63,27	597,25	0,45	0,28	21,96	21,96	57,34		
Обед												
Закуска из овощей по сезону	40	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,10	0,10	0,10	6,00		
Рассольник ленинградский	250	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	6,70	23,32	96M	
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	90	11,20	16,70	6,60	222,50	0,03	0,09	0,80	0,80	39,60	ТТК	
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,05	0,00	0,05	24,05	171/302M	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	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	0,00	4,60		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	0,01	7,60	ТТК	
Итого за Обед	820	24,08	26,87	115,45	806,93	0,31	0,31	8,50	8,50	119,35		
Всего за Субботу	1370	40,25	57,80	178,72	1404,18	0,76	0,59	30,46	30,46	176,69		
Итого за неделю в среднем завтрак	540	18,13	18,25	81,96	565,79	0,24	0,25	6,74	6,74	113,88		
Итого за неделю в среднем обед	815	22,87	26,19	106,81	763,58	0,40	0,29	15,75	15,75	129,92		
Итого за завтрак		220,98	229,52	987,28	6932,57	3,00	3,16	79,85	79,85	1585,97		
Среднее значение за завтрак		18,42	19,13	82,27	577,71	0,25	0,26	6,65	6,65	132,16		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		0,24	0,24	0,25	0,25	0,21	0,19	0,11	0,11	0,12		
Итого за обед		284,66	324,39	1274,54	9267,28	4,96	3,72	223,70	223,70	1445,00		
Среднее значение за обед		23,72	27,03	106,21	772,27	0,41	0,31	18,64	18,64	120,42		

Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,31	0,34	0,32	0,33	0,34	0,22	0,31	0,11
Итого за день	505,64	553,91	2261,82	16199,85	7,97	6,89	303,55	3030,97
Среднее значение за день	42,14	46,16	188,49	1349,99	0,66	0,57	25,30	252,58
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20	0,55	0,58	0,56	0,57	0,55	0,41	0,42	0,23
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00
Распределение ЭЦ								
	Завтрак	0,25	20-25%					
	Обед	0,33	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.

Гражданка Н. Матвеева

Директор

МАОУ

и лицей № 14

Томашова В. В.

