

День 1/неделя 1: Понедельник**Завтрак**

Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121M
Сыр (порциями)	17	4,56	4,28	0,00	56,78	0,32	0,09	3,80	10,50	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	116,22	382M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК 1
Итого за Завтрак	607	17,52	14,13	65,89	477,18	0,53	0,49	16,19	313,32	

День 2/неделя 1: Вторник**Завтрак**

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Плов из филе птицы	200	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	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	22,94	10,52	80,65	509,66	0,21	0,32	6,73	77,79	

День 3/неделя 1: Среда**Завтрак**

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты, биточки (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269M
Каша рассыпчатая, пшеница	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	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	ТТК1

Итого за Завтрак	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06	
День 4/неделя 1: Четверг										

Завтрак

Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
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	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	19,18	14,97	129,20	732,40	0,31	0,42	16,92	291,94	
День 5/неделя 1: Пятница										

Завтрак

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
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
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	22,46	34,87	88,76	761,00	0,48	0,32	3,92	80,66	
День 6/неделя 1: Суббота										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель из курицы	100	15,28	1,80	12,02	119,00	0,27	0,08	0,17	19,08	54-24М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	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	ТТК1
Итого за Завтрак	620	25,22	8,36	88,04	522,80	0,44	0,30	0,37	94,82	

Итого за неделю в среднем завтрак	595	21,52	17,35	91,23	610,54	0,39	0,34	7,39	153,93	
--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--

День 1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	16	4,29	4,03	0,00	53,44	0,03	0,10	0,90	44,00	15М
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
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	556	19,62	21,66	87,47	624,54	0,22	0,26	1,08	243,30	

День 2/неделя 2: Вторник

Завтрак

Запеканка из творога с морковью и соусом молочным	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Чай фруктовый	200	0,30	0,11	1,85	9,94	0,01	0,01	1,38	8,37	54-19ГН
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	19,35	15,06	115,85	680,34	0,18	0,29	14,58	195,07	

День 3/неделя 2: Среда

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (филе) с соусом сметанным	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295М

Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
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

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом (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	17,9	14,6	80,3	526,1	0,3	0,3	3,6	63,0	

День 5/неделя 2: Пятница

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54-25М*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	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	ТТК1
Итого за Завтрак	620	26,2	13,8	88,8	586,6	0,3	0,2	1,4	71,7	

День 6/неделя 1: Суббота

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
-----------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	--

Гуляш	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	202/309М
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	21,48	34,87	73,84	697,94	0,41	0,29	3,92	57,60	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	21,53	19,98	90,62	630,81	0,30	0,29	4,71	120,74	
Итого за завтрак		258,31	223,99	1091,07	7535,80	4,12	3,79	72,63	1648,02	
Среднее значение за завтрак		21,53	18,67	90,92	627,98	0,34	0,32	6,05	137,34	
Выполнение СанПиН 2020		0,24	0,20	0,24	0,23	0,25	0,20	0,09	0,11	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
	Завтрак		0,23	20-25%						