

Согласовано



Директор МАДУ «ОСОШ № 1»

Е.В. Казаринова Е.В. Казаринова

2024 г.

Утверждено:



Индивидуальный предприниматель

Угловой Н.Б. Углова

Н.Б. Углова Н.Б. Углова
Борисовна 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания для питания учащихся с 12 лет и старше

(осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

Итого за день									
Приним пищи	Наименование блюда	Блюда			Пищевые вещества			ЕД, ккал	
		Бруitto, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	День 4	Горячее питание
	Компот из вишни +Витамин С (№342-2005)	200		0,15	0,08	24,50	115		
	вишня с/м	30	30						
	вода питьевая	183	183						
	сахар-песок	18	18						
	аскорбиновая кислота	0,07	0,07						
	ИЛИ Компот из изюма + ВитаминС (№349-2005)	200		0,35	0,11	27,93	99		
	изюм	25	25						
	сахар-песок	10	10						
	вода	203	203						
	аскорбиновая кислота	0,07	0,07						
	Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40		3,16	0,4	19,4	95		
	Хлеб ржаной	20		1,4	0,24	7,8	40		
Итого за день 669,00									
Приним пищи	Наименование блюда	Блюда	Бруitto, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	День 4
	Подарнировка из моркови минни припущенной	50		0,70	3,70	3,20	43		
	морковь минни замороженная	50	50						
	масло растительное		1,5						
	соль йодированная		0,4						
	ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	83	50	1	0,16	5,3	27	
	Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100		9,40	12,9	11,5	193		
	говядина I категории		47,3	35,2					
	или говядина полуфабрикат		41,7	35,2					
	свинина		25,7	21,4					
	или фарш "Классический" промышленного производства		56,6	56,6					
	ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		56,6	56,6					
	хлеб пшеничный		13	13					

Виточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)	100		5,64	12,2	14,1	182
курица потрошенная I категории		138,6	66,6			
или грудка куриная на кости		99	66,6			
или филе куриное замороженное		70	66,6			
хлеб пшеничный		10	10			
молоко питьевое или вода питьевая		15	15			
лук репчатый		8	7			
сухари пшеничные		10	10			
масса полуфабриката			108			
масло сливочное		10	10			
масса заготовленных биточков			100			
соль йодированная		0,7	0,7			
ИЛИ Виточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом	100					
Виточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства		108	108			
масло сливочное		10	10			
Макаронные изделия отварные с сыром (№204-2005)	180/15		13,2	9,1	35,6	226
макаронные изделия		63	63			
масло сливочное		5	5			
соль йодированная		1	1			
сыр "Толландский"		17	15			
или сыр "Российский"		16	15			
Компот из смеси ягод замороженный "Вкус лета" + Витамин С (№342-2005)	200		0,15	0,08	14,50	108
смесь ягод "Вкус лета"		30	30			
вода питьевая		183	183			
сахар-песок		18	18			
аскорбиновая кислота		0,07	0,07			
ИЛИ Компот из свежих яблок + Витамин С (№585-1996)	200		0,20	0,20	23,40	92
яблоки свежие		50	45			
сахар-песок		9	9			
вода питьевая		178	178			
аскорбиновая кислота		0,07	0,07			

Итого за день		27,15	22,15	95,00	679,00	
Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40		3,16	0,4	19,4	
	20		1,4	0,24	7,8	
Хлеб ржаной	40				40	
Итого за день						
Принимать пищу	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			
			блюда	блюда	блюда	
Неделя 2						
День 6						
Горючее питание						
Орurgy консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40		0,32	0,04	0,68	
Орurgy консервированные		67			40	
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	250		20,10	20,60	40,00	
Белое куриное с кожей		84,5	78			
или окорочок куриный		84,5	78			
или грудка куриная замороженная		81,2	78			
или филе куриное замороженное		81,2	78			
или филе индейки		79	78			
крупа рисовая		57	57			
морковь до 01.01. - 20%		61,3	49			
с01.01. - 25%		65,2	49			
лук репчатый		19	16			
масло растительное		8	8			
соль йодированная		1,3	1,3			
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)	100		0,26	0,17	13,81	
яблоко					52	
Компот из кураги + Витамин С (№638-2004)	200		0,90	0,00	4	
курага		18	18			
сахар-песок		9	9			
аскорбиновая кислота		0,07	0,07			
вода питьевая		190	190			
Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40		3,16	0,4	19,4	
Хлеб ржаной	20		1,4	0,24	7,8	
Итого за день						

Прем пищи	День 7	Наименование блюда		Вс блюда	брунто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Эл, ккал	
		Пищевые вещества									
Горячее питание											
		Горошек консервированный	50				3,6	0,13	3,6	28	
		Горошек консервированный		77,5	50						
		Гречка по-купечески с курицей (№510-2004)	250			14,02	14,0	31,3	392		
		курица потрошенная I категории		94,00	65,00						
		или филе куриное замороженное		68,00	65,00						
		крупя гречневая		43,50	43,50						
		лук репчатый		18,00	15,00						
		морковь до 01.01 - 20%		25	20						
		с 01.01. - 25%		26,6	20						
		масло растительное		6,5	6,5						
		соль йодированная		1,3	1,3						
		Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность	100			0,26	0,17	13,81	52		
		яблоко				0,68	0,10	11,31	102		
		Компот из сухофруктов + Витамин С (№638-2004)	200								
		сухофрукты		18	18						
		сахар-песок		9	9						
		вода питьевая		183	183						
		аскорбиновая кислота		0,06	0,06						
		Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40			3,16	0,4	19,4	95		
		Хлеб ржаной	20			1,4	0,24	7,8	40		
Итого за день											
						23,12	15,06	87,22	709,00		

Принем пищи	День 8	Горькое питание	
Наименование блюда	Вес	блюда	бруitto, нетто, белки, жиры, угле, г

Шиндель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)	100		12,25	11,84	8,78	189
горбуша, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	110	77,4				
ИЛИ горбуша, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	103	77,4				
ИЛИ кета, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)	103	77,4				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	134	77,4				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)	134	77,4				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	104	77,4				
ИЛИ кета (филе промышленного производства)	81	77,4				
ИЛИ филе минтая	91	77,4				
ИЛИ фарш из рыбы промышленного производства	77,5	77,4				
лук репчатый	14,6	12,4				
молоко питьевое или вода питьевая	7,8	7,8				
яйцо куриное	3,4	3,4				
сахари пшеничные	10,8	10,8				
масло растительное	5	5				
масло сливочное	10	10				
соль йодированная	1,1	1,1				
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100		15,22	11,3	8,78	178
котлета рыбная полуфабрикат	108	108				
масло сливочное	10	10				
Рис припущенный с кукурузой (№305-2005)	220		5,4	6,3	35,3	239
крупа рисовая	63	63				
вода питьевая	132	132				
масло сливочное	7	7				
соль	1	1				
кукуруза консервированная	66,8	66,8				
или кукуруза замороженная замороженные	51	40				

Прем пищи	День 10	Горное питание					Итого за день				
		Наименование блюда	Вес	блюда	бpyтто,	Нетто, г	Белки,	Жиры,	Угл, г	Щ, ккал	
		Пищевые вещества									
		Орпцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40		0,32	0,04	0,68		4		
		орпцы консервированные	67	40							
		Бфстрогонов из курицы (№245-2011)	100		15,58	6,22	4,77	230			
		курица потрошенная I категории	125,7	61							
		ИЛИ окорочок куриный с кожей	65	61							
		ИЛИ бедро куриное с кожей	65	61							
		ИЛИ грудка куриная (на кости)	64,7	61							
		ИЛИ филе куриное замороженное	64	61							
		сметана	12	12							
		вода питьевая	20	20							
		мука пшеничная	2,5	2,5							
		морковь до 01.01 - 20%	12,5	10							
		с 01.01 - 25%	13,3	10							
		лук репчатый	7,14	6							
		масло растительное	2	2							
		соль йодированная	0,8	0,8							
		Тречка вязкая (№510-2004)	180		4,07	6,3	45,8	142			
		крупя гречневая	42	42							
		вода питьевая	120	120							
		масло сливочное	5	5							
		соль йодированная	0,7	0,7							
		Чайный напиток "Ягодка" (№685-2004)	200		0,1	0,04	20,76	85,5			
		ягодно-ягодочная смесь	8	8							
		чай заварка	0,3	0,3							
		вода питьевая	183	183							
		сахар-песок	9	9							
		Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)			0,26	0,17	13,81	52			
		посчитана средняя пищевая ценность яблок	100								
		Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40		3,16	0,4	19,4	95			
		Хлеб ржаной	20		1,4	0,24	7,8	40			
				24,89	13,41	113,02	648,50				

Итого за день						25,62	20,72	119,04	705,00
Принем пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества							
		блюда	брунто,	Нетто, г	Белки, Жиры, Угл, г	ЭЦ, ккал			
День 14		Лопчее питание							
	Горошек консервированный	50			3,6	0,13	3,6	28	
	горошек консервированный		77,5	50					
	Хлеб ржаной	20			1,4	0,24	7,8	40	
	Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40			3,16	0,4	19,4	95	
	аскорбиновая кислота		0,07	0,07					
	вода		203	203					
	сахар-песок		10	10					
	изюм		25	25					
	Компот из изюма + ВитаминС (№349-2005)	200			0,35	0,11	27,93	99	
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность	100			0,26	0,17	13,81	52	
	соль		0,7	0,7					
	масло сливочное		6	6					
	вода питьевая		132	132					
	крупа рисовая		63	63					
	Рис припущенный (№305-2005)	180			4,3	5,2	45,7	239	
	соль йодированная		0,8	0,8					
	масло растительное		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	молоко питьевое		7,1	7,1					
	яйцо куриное		28	28					
	мука пшеничная		6	6					
	ИЛИ филе минтая		102	86					
	обезглавленный (филе с кожей без		116	86					
	ИЛИ минтай потрошенный		91	86					
	ИЛИ филе кеты		91	86					
	ИЛИ филе горбуши		147	86					
	ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)								

Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100		9,40	12,9	11,5	193
говядина I категории	47,3	35,2				
или говядина полуфабрикат	41,7	35,2				
свинина	25,7	21,4				
или фарш "Классический" промышленного производства	56,6	56,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства	56,6	56,6				
хлеб пшеничный	13	13				
вода питьевая или молоко питьевого	20	20				
сухари пшеничные	4	4				
лук репчатый	2,3	2				
яйцо куриное	1	1				
соль йодированная	1,1	1,1				
масса полуфабриката		98				
масло растительное	5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>		30				
масло сливочное	1,8	1,8				
мука пшеничная	1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %	2,3	1,8				
с 01.01 - 25%	2,5	1,8				
лук репчатый	0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)	7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3				
сахар-песок	0,3	0,3				
бульон или отвар	27	27				
соль йодированная		0,5				

								Итого за день	
635,50	122,67	20,14	21,99						
						20			Хлеб ржаной
						40			Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный
				9	9				сахар-песок
				183	183				вода питьевая
				0,3	0,3				чай заварка
				8	8				ягодно-яблочная смесь
85,5	20,76	0,04	0,1			200			Чай напиток "Ягодка" (№685-2004)
52	13,81	0,17	0,26			100			Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок
				0,7	0,7				соль йодированная
				5	5				масло сливочное
				120	120				вода питьевая
				42	42				крупя гречневая
142	45,8	6,3	4,07			180			Гречка вязкая (№510-2004)
				0,5	0,5				соль йодированная
				27	27				бульон или отвар
				0,3	0,3				сахар-песок
				3	3				ароматизатор, красителей и консервантов) или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)
				7,5	7,5				томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)
				0,6	0,8				лук репчатый
				1,8	2,5				с 01.01 - 25%
				1,8	2,3				морковь до 01.01 - 20%
				1,4	1,4				мука пшеничная
				1,8	1,8				масло сливочное
				30					соус томатный (587-2004)
				5	5				масло растительное
				98	98				котлеты п/ф
						100			ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным

Прем пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Итого за день
			бюла	бпупто,	Нетто, г	Белки, Жиры, Угл, г	
День 16							
День 2							
Горячее питание							
Курпуза консервированная (после термической обработки)	50	83	50	1	0,16	5,3	27
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	250		20,10		20,60	40,00	379
Белое куриное с кожей		84,5	78				
или окорочок куриный		84,5	78				
или грудка куриная замороженная		81,2	78				
или филе куриное замороженное		81,2	78				
или филе индейки		79	78				
крупя рисовая		57	57				
морковь до 01.01. - 20%		61,3	49				
с01.01. - 25%		65,2	49				
лук репчатый		19	16				
масло растительное		8	8				
соль йодированная		1,3	1,3				
Компот из яблоно-яблочной смеси + Витамин С(№342-2005)	200			0,15	0,08	14,30	129
яблоно-яблочная смесь		30	30				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		18	18				
аскорбиновая кислота		0,07	0,07				
ИЛИ напиток "Чайный с лимоном" (№686-2004)	200/10			0,01	0,00	11,10	45
чай-заварка		1	1				
сахар-песок		10	10				
лимон		12	10				
Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной	20			1,4	0,24	7,8	40
							670,00

Прем пищи		День 18		Горькое питание			
Наименование блюда	Бес	Блюда	Бруitto, Нетто, г	Белки, Жиры, Угл. г	Щ, ккал	Пищевые вещества	
Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40		0,32	0,04	0,68	4	
Огурцы консервированные		67	40				
Рыба припущенная (№227 - 2005)	100		9,7	8,1	4,50	138	
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		160	120				
ИЛИ горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		160	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ филе горбуши		126	120				
ИЛИ филе кеты		126	120				
ИЛИ минтай потрошенный		162	120				
обезглавленные (филе с кожей без костей)		142	120				
ИЛИ филе минтая		4,8	4				
лук репчатый		1	1				
соль йодированная		5	5				
масло сливочное		180	4,3	5,2	45,7	239	
Рис припущенный (№305-2005)		63	63				
крупа рисовая		132	132				
вода питьевая		6	6				
масло сливочное		0,7	0,7				
соль							
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин)			0,26	0,17	13,81	52	
яблоко	100						
Компот из изюма + Витамин С (№349-2005)	200		0,35	0,11	27,93	99	
изюм		25	25				
сахар-песок		10	10				
вода		203	203				
аскорбиновая кислота		0,07	0,07				
Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40		3,16	0,4	19,4	95	
Хлеб ржаной	20		1,4	0,24	7,8	40	
Итого за день							
						667,00	

Приним пищи	День 19	Горячее питание																			
		Наименование блюда		Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Пищевые вещества												
		Курпуза консервированная (после термической обработки)	50	83	50	1	0,16	5,3	27												
		Тфтели мясные (№ 278 - 2005)	100			11,08	12,28	14,62	184												
		говядина I категории		86	64																
		ИЛИ полуфабрикат мелкокочусковой из говядины		64	64																
		ИЛИ свинина (котлетное мясо)		81,6	63,5																
		ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64																
		ИЛИ фарш "Товязкий" промышленного производства		64	64																
		хлеб пшеничный		13,4	13,4																
		молоко питьевое или вода питьевая		20	20																
		лук репчатый		39,8	33,8																
		масло растительное		4	4																
		масла пассерованного лука			16																
		соль йодированная		0,7	0,7																
		мука пшеничная		6	6																
		масса полуфабриката			118																
		масса готовых тфтелей			100																
		ИЛИ Тфтели (№ 279-2005)	100			9,49	21,97	15,83	191												
		говядина I категории		86	64																
		ИЛИ полуфабрикат мелкокочусковой из говядины		64	64																
		ИЛИ свинина (котлетное мясо)		81,6	63,5																
		ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64																
		ИЛИ фарш "Товязкий" промышленного производства		64	64																
		хлеб пшеничный		13,4	13,4																
		молоко питьевое или вода питьевая		20	20																
		лук репчатый		39,8	33,8																
		масло растительное		4	4																
		масла пассерованного лука			16																
		соль йодированная		0,7	0,7																
		мука пшеничная		6	6																
		масса полуфабриката			118																
		масса готовых тфтелей			100																
		ИЛИ Тфтели (№ 279-2005)	100			9,49	21,97	15,83	191												
		говядина I категории		86	64																
		ИЛИ полуфабрикат мелкокочусковой из говядины		64	64																
		ИЛИ свинина (котлетное мясо)		81,6	63,5																
		ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64																
		ИЛИ фарш "Товязкий" промышленного производства		64	64																
		хлеб пшеничный		13,4	13,4																
		молоко питьевое или вода питьевая		20	20																
		лук репчатый		39,8	33,8																
		масло растительное		4	4																
		масла пассерованного лука			16																
		соль йодированная		0,7	0,7																
		мука пшеничная		6	6																
		масса полуфабриката			118																
		масса готовых тфтелей			100																
		ИЛИ Тфтели (№ 279-2005)	100			9,49	21,97	15,83	191												
		говядина I категории		86	64																
		ИЛИ полуфабрикат мелкокочусковой из говядины		64	64																
		ИЛИ свинина (котлетное мясо)		81,6	63,5																
		ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64																
		ИЛИ фарш "Товязкий" промышленного производства		64	64																
		хлеб пшеничный		13,4	13,4																
		молоко питьевое или вода питьевая		20	20																
		лук репчатый		39,8	33,8																
		масло растительное		4	4																
		масла пассерованного лука			16																
		соль йодированная		0,7	0,7																
		мука пшеничная		6	6																
		масса полуфабриката			118																
		масса готовых тфтелей			100																
		ИЛИ Тфтели (№ 279-2005)	100			9,49	21,97	15,83	191												
		говядина I категории		86	64																
		ИЛИ полуфабрикат мелкокочусковой из говядины		64	64																
		ИЛИ свинина (котлетное мясо)		81,6	63,5																
		ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64																
		ИЛИ фарш "Товязкий" промышленного производства		64	64																
		хлеб пшеничный		13,4	13,4																
		молоко питьевое или вода питьевая		20	20																
		лук репчатый		39,8	33,8																
		масло растительное		4	4																
		масла пассерованного лука			16																
		соль йодированная		0,7	0,7																
		мука пшеничная		6	6																
		масса полуфабриката			118																
		масса готовых тфтелей			100																
		ИЛИ Тфтели (№ 279-2005)	100			9,49	21,97	15,83	191												
		говядина I категории		86	64																
		ИЛИ полуфабрикат мелкокочусковой из говядины		64	64																
		ИЛИ свинина (котлетное мясо)		81,6	63,5																
		ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64																
		ИЛИ фарш "Товязкий" промышленного производства		64	64																
		хлеб пшеничный		13,4	13,4																
		молоко питьевое или вода питьевая		20	20																
		лук репчатый		39,8	33,8																
		масло растительное		4	4																
		масла пассерованного лука			16																
		соль йодированная		0,7	0,7																
		мука пшеничная		6	6																
		масса полуфабриката			118																
		масса готовых тфтелей																			

Итого за день						631,00		87,62		631,00	
Принем пищи	День 20	Наименование блюда		Вес	Вруто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Щ, г	ккал
		Пищевые вещества									
крупя рисовая				8	8						
масса готового рассыпчатого риса				25							
лук репчатый				30	35						
масло растительное				5	5						
масса пасерованного лука				15							
мука пшеничная				6,6	6,6						
соль йодированная				0,7	0,7						
масса полуфабриката				118							
масло растительное				2	2						
Макаронные изделия отварные (№203-2005)				180							211
макаронные изделия				63	63						
масло сливочное				5	5						
соль йодированная				1	1						
Компот из кураги + Витамин С (№638-2004)				200							74
курага				18	18						
сахар-песок				9	9						
аскорбиновая кислота				0,07	0,07						
вода питьевая				190	190						
Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный				40							95
Хлеб ржаной				20							40
Итого за день						24,04		19,98		87,62	
Принем пищи		Наименование блюда		Вес	Вруто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	Щ, г	ккал
День 20											
Горюшек консервированный				50			3,6	0,13	3,6		28
Горюшек консервированный				50			3,6	0,13	3,6		28
					77,5						
					50						

Итого за день		Среднее		значение за период				
2004	Гречка по-купчесски с курицей (№510-2004)	250	94,00	65,00	14,02	14,0	31,3	392
	курица потрошенная I категории		94,00	65,00				
	или филе куриное замороженное		68,00	65,00				
	крупа гречневая		43,50	43,50				
	лук репчатый		18,00	15,00				
	морковь до 01.01 - 20%		25	20				
	с 01.01. - 25%		26,6	20				
	масло растительное		6,5	6,5				
	соль йодированная		1,3	1,3				
	Компот из смеси ягод замороженных "Вкус лета" + Витамин С (№342-2005)	200			0,15	0,08	14,50	108
	смесь ягод "Вкус лета"		30	30				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		18	18				
	аскорбиновая кислота		0,07	0,07				
	Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за день			22,33	14,87	22,50	94,8	673,0	

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего питания для детей с 12 лет и старше

Завтрак, ккал	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (20-30% от суточного рациона)	
	20-30%	
	651,00	24
	691,00	25,4
	669,00	24,5
	646,00	23,8
	679,00	25
Итого за 5 дней	3336,00	24,5
6 день	644,00	23,7
7 день	709,00	26
8 день	692,00	25,4
9 день	681,00	25
10 день	648,50	23,8
Итого за 5 дней	3374,50	24,8
11 день	739,00	27
12 день	626,00	23
13 день	705,00	25,9
14 день	635,50	23,3
15 день	738,00	27
Итого за 5 дней	3443,50	25,3
16 день	670,00	24,6
17 день	675,00	24,8
18 день	667,00	24,5
19 день	631,00	23,2
20 день	663,00	24,4
Итого за 5 дней	3306,00	24,3
	669,00	24,70