

Согласовано:

утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 8 г. Ишима

Ген. директор ООО



Григорьева Н.Л.



## ПРИМЕРНОЕ 20 - ти дневное МЕНЮ

(Комплекс 2)

для питания обучающихся

в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 12 лет и старше

с сентября 2026 года.

## 1 день

| Наименование блюда                 | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                    |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                            |             |           |          |           | 19,6             | 27,9    | 130,3  | 773,6    |
| Макароны, запеченные с сыром       | №334-2004   |           |          | 210       | 10,8             | 12,34   | 42,6   | 334      |
| макаронные изделия в виде бантиков |             | 63        | 63       |           |                  |         |        |          |
| масса отварных макарон             |             |           | 180      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                    |             | 7,03      | 7,03     |           |                  |         |        |          |
| Сыр                                |             | 26        | 25       |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                  |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                    |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| Бутерброд с повидлом               | №72-2024    |           |          | 30/30     | 2,5              | 14,7    | 16,3   | 120,5    |
| батон "Особый"                     |             | 30        | 30       |           |                  |         |        |          |
| повидло                            |             | 30        | 30       |           |                  |         |        |          |
| Чай с лимоном                      | №686-2004   |           |          | 200/5     | 0,1              | 0,0     | 15,2   | 59       |
| чай - заварка                      |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| сахар                              |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| лимон                              |             | 6         | 5        |           |                  |         |        |          |
| Сок в инд. уп.                     |             |           |          | 200       | 0,0              | 0,0     | 20,0   | 80,0     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный  |             |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                        |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 2 день

| Наименование блюда                | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                   |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                           |             |           |          |           | 25,8             | 29,5    | 55,2   | 589,1    |
| Омлет натуральный с маслом        | №340-2004   |           |          | 170       | 15,9             | 24,2    | 4,0    | 295,0    |
| яйца                              |             | 125       | 110      |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                   |             | 66        | 66       |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                |             | 2,5       | 2,5      |           |                  |         |        |          |
| масса омлета                      |             |           | 165      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                   |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                 |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Сыр полутвердый (порциями)        | №75-2021    | 16        | 15       | 15        | 3,5              | 4,4     | 0      | 53,2     |
| Чай с сахаром                     | №685-2004   |           |          | 200       | 0,20             | 0,00    | 15,00  | 60,80    |
| чай-заварка                       |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| сахар                             |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный |             |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                       |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 3 день

| Наименование блюда                    | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                       |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                               |             |           |          |           | 23,9             | 28,1    | 91,7   | 712,9    |
| Зразы рубленые                        | №456-2004   |           |          | 100       | 13,4             | 19,4    | 6,9    | 256,0    |
| мясо свинина б/к                      |             | 68        | 60       |           |                  |         |        |          |
| хлеб пшеничный                        |             | 12        | 12       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                       |             | 18        | 18       |           |                  |         |        |          |
| Яйцо                                  |             | 31,6      | 28       |           |                  |         |        |          |
| сухари панировочные                   |             | 8         | 8        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                    |             | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                       |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                     |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Гречка вязкая отварная                | №510-2004   |           |          | 180       | 5,4              | 8,0     | 26,8   | 201      |
| крупа гречневая                       |             | 45        | 45       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                         |             | 144       | 144      |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                     |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                       |             | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| Узвар (Напиток теплый из сухофруктов) | №638-2004   |           |          | 200       | 0,6              | 0,0     | 31,4   | 124,0    |
| сухофрукты                            |             | 20        | 20       |           |                  |         |        |          |
| сахар                                 |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный     |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                           |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 4 день

| Наименование блюда                                          | № рецептуры  | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                             |              |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                     |              |           |          |           | 28,25            | 21,20   | 110,90 | 755,40   |
| Рыба запеченая                                              | № 378 - 2004 |           |          | 100       | 14,4             | 9,9     | 9,1    | 183,1    |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) |              | 180       | 133      |           |                  |         |        |          |
| Мука пшеничная                                              |              | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| Масло растительное                                          |              | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                                           |              | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| или                                                         |              |           |          |           |                  |         |        |          |
| Рыба тушеная в томате с овощами                             | №374-2004    |           |          | 100       | 26,4             | 8,7     | 5,0    | 203,7    |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) |              | 143       | 105      |           |                  |         |        |          |
| масса готовой рыбы                                          |              |           | 70       |           |                  |         |        |          |
| Морковь                                                     |              | 26,3      | 21       |           |                  |         |        |          |
| Лук репчатый                                                |              | 10,7      | 9        |           |                  |         |        |          |
| Томатная паста                                              |              | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| Масло растительное                                          |              | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| Сахар                                                       |              | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| масса овощей                                                |              |           | 30       |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                                           |              | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| Рис припущенный                                             | №512-2004    |           |          | 180       | 4,3              | 7,2     | 44,4   | 265,0    |
| крупа рисовая                                               |              | 64        | 64       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                               |              | 132       | 132      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                                             |              | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                           |              | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| Какао с молоком                                             | №642-1996    |           |          | 200       | 3,4              | 3,2     | 21,2   | 127,2    |
| какао - порошок                                             |              | 3         | 3        |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                             |              | 130       | 130      |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                       |              | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                           |              |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                                                 |              |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 5 день

| Наименование блюда                | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                   |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                           |             |           |          |           | 21,9             | 16,5    | 84,8   | 576,9    |
| Кнели из птицы с рисом            | №371-2021   |           |          | 100       | 11,5             | 10,3    | 5,4    | 160,0    |
| филе цыпленка бройлера            |             | 75        | 66       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                   |             | 7,5       | 7,5      |           |                  |         |        |          |
| крупа рисовая                     |             | 7,5       | 7,5      |           |                  |         |        |          |
| масса готовой каши                |             |           | 33       |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                   |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                 |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| масса п/ф                         |             |           | 110      |           |                  |         |        |          |
| Пюре картофельное                 | №520-2004   |           |          | 180       | 4,0              | 5,3     | 28,2   | 176,0    |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%    |             | 205       | 154      |           |                  |         |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                |             | 220       | 154      |           |                  |         |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                 |             | 237       | 154      |           |                  |         |        |          |
| 01.03 - 40%                       |             | 257       | 154      |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                   |             | 28,8      | 28,8     |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                   |             | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                 |             | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| Чай с сахаром                     | №685-2004   |           |          | 200       | 0,20             | 0,00    | 15,00  | 60,80    |
| чай-заварка                       |             | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| сахар                             |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный |             |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                       |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 6 день

| Наименование блюда                                | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------------------------|------------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                   |                  |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                           |                  |           |          |           | 23,0             | 19,3    | 94,3   | 645,3    |
| Плов из мяса по-узбекски                          | №444-2004        |           |          | 220       | 16,3             | 18,2    | 35,0   | 369,0    |
| свинина мясная б/к                                |                  | 90        | 80       |           |                  |         |        |          |
| масса тушеного мяса                               |                  |           | 50       |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| крупа рисовая                                     |                  | 57        | 57       |           |                  |         |        |          |
| томатная паста                                    |                  | 1,2       | 1,2      |           |                  |         |        |          |
| морковь - до 01.01 - 20%                          |                  | 50        | 40       |           |                  |         |        |          |
| с 01.01 - 25%                                     |                  | 53        | 40       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                      |                  | 15        | 13       |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                 |                  | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Компотик теплый из свежих яблок и ягод            | №507-2013, Пермь |           |          | 200       | 0,5              | 0,2     | 23,1   | 96,2     |
| яблоки свежие с удаленной семенным гнездом        |                  | 22,8      | 20       |           |                  |         |        |          |
| смородина свежемороженная или брусника или клюква |                  | 21        | 20       |           |                  |         |        |          |
| сахар                                             |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                 |                  |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                                       |                  |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 7 день

| Наименование блюда                | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                   |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                           |             |           |          |           | 26,3             | 10,1    | 70,5   | 479,3    |
| Запеканка картофельная с печенью  | №354-2021   |           |          | 250       | 18,4             | 6,2     | 22,7   | 220,0    |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%    |             | 287       | 216      |           |                  |         |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                |             | 309       | 216      |           |                  |         |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                 |             | 333       | 216      |           |                  |         |        |          |
| 01.03 - 40%                       |             | 361       | 216      |           |                  |         |        |          |
| печень говяжья                    |             | 89        | 73       |           |                  |         |        |          |
| масса печени припущенной          |             |           | 62       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                      |             | 10,5      | 8,8      |           |                  |         |        |          |
| сухари панировочные               |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                   |             | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| яйцо куриное для смазки           |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное для смазки     |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                 |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| масса п/ф                         |             |           | 285,0    |           |                  |         |        |          |
| Какао с молоком                   | №642-1996   |           |          | 200       | 3,4              | 3,2     | 21,2   | 127,2    |
| какао - порошок                   |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                   |             | 130       | 130      |           |                  |         |        |          |
| сахар                             |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                       |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 8 день

| Наименование блюда                                                          | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                                             |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                                     |             |           |          |           | 19,2             | 22,3    | 87,1   | 625,6    |
| Шницель мясной                                                              | №451-2004   |           |          | 100       | 9,4              | 13,0    | 17,0   | 222,5    |
| мясо свинина б/к                                                            |             | 84        | 74       |           |                  |         |        |          |
| хлеб пшеничный                                                              |             | 18,7      | 18,7     |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                                             |             | 14        | 14       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                |             | 6         | 5        |           |                  |         |        |          |
| яйцо куриное                                                                |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| сухари                                                                      |             | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                                          |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                           |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Капуста тушеная                                                             | №534-2004   |           |          | 180       | 4,6              | 8,3     | 19,4   | 169      |
| капуста белокочанная свежая                                                 |             | 258       | 206      |           |                  |         |        |          |
| морковь - до 01.01 - 20%                                                    |             | 13,5      | 11       |           |                  |         |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                               |             | 15        | 11       |           |                  |         |        |          |
| томатная паста (без содержания искусственных ароматизаторов, красителей)    |             | 1,8       | 1,8      |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                |             | 10        | 8        |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                                                              |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                                          |             | 7         | 7        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                           |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| или                                                                         |             |           |          |           |                  |         |        |          |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)                         |             |           |          | 180       | 4,1              | 8,1     | 21,0   | 173,7    |
| Пюре картофельное                                                           | №520-2004   |           |          | 100       | 2,2              | 3,3     | 14,8   | 97,7     |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                              |             | 114       | 86       |           |                  |         |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                          |             | 123       | 86       |           |                  |         |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                           |             | 132       | 86       |           |                  |         |        |          |
| 01.03 - 40%                                                                 |             | 144       | 86       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                                             |             | 16        | 16       |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                                                             |             | 7         | 7        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                           |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Капуста тушеная                                                             | №534-2004   |           |          | 80        | 1,9              | 4,8     | 6,2    | 76,0     |
| капуста свежая белокочанная                                                 |             | 120       | 96       |           |                  |         |        |          |
| морковь - до 01.01 - 20%                                                    |             | 7,5       | 6        |           |                  |         |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                               |             | 8,0       | 6        |           |                  |         |        |          |
| томатная паста(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) |             | 2,4       | 2,4      |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                |             | 3,6       | 3        |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                                                              |             | 2,4       | 2,4      |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                                          |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                                       |             | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                           |             | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| Отвар из шиповника                                                          | №685-2004   |           |          | 200       | 0,70             | 0,30    | 24,10  | 102,00   |
| Плоды шиповника сушёные                                                     |             | 20        | 20       |           |                  |         |        |          |
| Сахар                                                                       |             | 10        | 10       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                                           |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                                                                 |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 9 день

| Наименование блюда          | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                             |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                     |             |           |          |           | 38,8             | 18,0    | 106,1  | 744,8    |
| Каша манная жидкая с маслом | №311-2004   |           |          | 200       | 6,7              | 7,1     | 29,4   | 208,3    |
|                             |             |           |          |           |                  |         |        |          |

## 10 день

| Наименование блюда                | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                   |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                           |             |           |          |           | 26,9             | 21,9    | 89,3   | 666,5    |
| Чахохбили                         | №491-2004   |           |          | 100       | 15,6             | 15,2    | 12     | 254      |
| Филе куриной грудки               |             | 98,2      | 80,3     |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                |             | 7,7       | 7,7      |           |                  |         |        |          |
| масса тушеных кур                 |             |           | 55       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                      |             | 75        | 63       |           |                  |         |        |          |
| масса пассерованного лука         |             |           | 31       |           |                  |         |        |          |
| томатная паста                    |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                    |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| зелень сушеная (укроп)            |             | 0,1       | 0,1      |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                 |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| Макаронные изделия отварные       | №516-2004   |           |          | 180       | 6,7              | 6,0     | 35,5   | 221,4    |
| макаронные изделия                |             | 61        | 61       |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                   |             | 7         | 7        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                 |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| Чай с лимоном                     | №686-2004   |           |          | 200/5     | 0,1              | 0,0     | 15,2   | 59       |
| чай - заварка                     |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| сахар                             |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| лимон                             |             | 6         | 5        |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                       |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 11 день

| Наименование блюда                                             | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                                |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                        |             |           |          |           | 62,1             | 19,5    | 114,2  | 709,3    |
| Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным | №286 -2021  |           |          | 130/20    | 54,4             | 15,7    | 68,6   | 460,5    |
| Творог                                                         |             | 120       | 118,4    |           |                  |         |        |          |
| Мука пшеничная                                                 |             | 15,6      | 15,6     |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                          |             | 10,4      | 10,4     |           |                  |         |        |          |
| яйцо куриное                                                   |             | 6,5       | 5,8      |           |                  |         |        |          |
| сметана                                                        |             | 3,6       | 3,6      |           |                  |         |        |          |
| масло растительное для смазки                                  |             | 3,2       | 3,2      |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                              |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| масса п/ф                                                      |             |           | 212      |           |                  |         |        |          |
| повидло или молоко сгущенное                                   |             | 20        | 20       |           |                  |         |        |          |
| Кофейный напиток                                               | №692-2004   |           |          | 200       | 3,2              | 3,1     | 19,0   | 116,7    |
| кофейный напиток                                               |             | 2,4       | 2,4      |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                          |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                                |             | 130       | 130      |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                              |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                                                    |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 12 день

| Наименование блюда                    | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                       |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                               |             |           |          |           | 16,9             | 14,5    | 112,1  | 643,4    |
| Каша пшенная с маслом                 | №302-2004   |           |          | 200       | 7,2              | 7,9     | 34,1   | 236      |
| крупка пшенная                        |             | 40        | 40       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                       |             | 168       | 168      |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                         |             | 0         | 0        |           |                  |         |        |          |
| сахар                                 |             | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                     |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                       |             | 10        | 10       |           |                  |         |        |          |
| Сыр полутвердый (порциями)            | №75-2021    | 21        | 20       | 20        | 4,6              | 5,9     | 0      | 71       |
| Узвар (Напиток теплый из сухофруктов) | №638-2004   |           |          | 200       | 0,6              | 0,0     | 31,4   | 124,0    |
| сухофрукты                            |             | 20        | 20       |           |                  |         |        |          |
| сахар                                 |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Сок в инд. уп.                        |             |           |          | 200       | 0,0              | 0,0     | 20,0   | 80,0     |
| Хлеб пшеничный витаминизированный     |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                           |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 13 день

| Наименование блюда                | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------|------------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                   |                  |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                           |                  |           |          |           | 28,9             | 24,5    | 89,5   | 693,2    |
| Азу                               | №325-2021        |           |          | 100       | 13,3             | 12,7    | 4,0    | 184,0    |
| мясо свинина б/к                  |                  | 88        | 78       |           |                  |         |        |          |
| масса отварного мяса              |                  |           | 48       |           |                  |         |        |          |
| огурцы соленые                    |                  | 28        | 16       |           |                  |         |        |          |
| лук репка                         |                  | 9,5       | 8        |           |                  |         |        |          |
| томатная паста                    |                  | 2,8       | 2,8      |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                |                  | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                    |                  | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| чеснок                            |                  | 3         | 2,5      |           |                  |         |        |          |
| соль йодированная                 |                  | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| масса соуса и овощей              |                  |           | 77       |           |                  |         |        |          |
| масса п/ф                         |                  |           | 125      |           |                  |         |        |          |
| Перловка рассыпчатая              | №207-2021        |           |          | 180       | 5,4              | 5,9     | 37,4   | 223,2    |
| Крупа перловая                    |                  | 60        | 60       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                     |                  | 144       | 144      |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                 |                  | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                   |                  | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| Яйцо куриное отварное 1 шт        | №337-2004        |           |          | 50        | 5,0              | 4,6     | 0,3    | 63       |
| Чай "Витаминный"                  | №493-2013, Пермь |           |          | 200       | 0,7              | 0,1     | 19,8   | 82,9     |
| чай-заварка                       |                  | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| шиповник                          |                  | 10        | 10       |           |                  |         |        |          |
| сахар                             |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный |                  |           |          | 30        | 2,5              | 0,9     | 15,7   | 80,5     |
| Хлеб ржаной                       |                  |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 14 день

| Наименование блюда                                          | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                             |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                     |             |           |          |           | 22,5             | 20,4    | 105,1  | 700,6    |
| Биточки рыбные запеченные                                   | №388-2004   |           |          | 100       | 10,33            | 9,25    | 12,92  | 176,25   |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) |             | 122       | 83       |           |                  |         |        |          |
| хлеб пшеничный                                              |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                               |             | 13        | 13       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                |             | 4         | 3        |           |                  |         |        |          |
| яйцо куриное                                                |             | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| сухари                                                      |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                          |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                           |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Рис припущенный                                             | №512-2004   |           |          | 180       | 4,3              | 7,2     | 44,4   | 265,0    |
| крупа рисовая                                               |             | 64        | 64       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                               |             | 132       | 132      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                                             |             | 9         | 9        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                           |             | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| Какао с молоком                                             | №642-1996   |           |          | 200       | 3,4              | 3,2     | 21,2   | 127,2    |
| какао - порошок                                             |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                             |             | 130       | 130      |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                       |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                           |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                                                 |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 15 день

| Наименование блюда                      | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                         |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                 |             |           |          |           | 22,5             | 16,6    | 66,1   | 505,2    |
| Запеканка картофельная с мясом и маслом | №430-1996   |           |          | 210       | 14,8             | 12,8    | 20,5   | 256      |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%          |             | 259       | 195      |           |                  |         |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                      |             | 279       | 195      |           |                  |         |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                       |             | 300       | 195      |           |                  |         |        |          |
| 01.03. - 40%                            |             | 326       | 195      |           |                  |         |        |          |
| мясо свинина б/к                        |             | 71        | 63,2     |           |                  |         |        |          |
| масса готовых мясных продуктов          |             |           | 40       |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                      |             | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                            |             | 21        | 18       |           |                  |         |        |          |
| сухари панировочные                     |             | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| масса п/ф                               |             |           | 246      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                         |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                       |             | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| Кофейный напиток                        | №692-2004   |           |          | 200       | 3,2              | 3,1     | 19,0   | 116,7    |
| кофейный напиток                        |             | 2,4       | 2,4      |           |                  |         |        |          |
| сахар                                   |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                         |             | 130       | 130      |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                             |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 16 день

| Наименование блюда                                | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------------------------|------------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                   |                  |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                           |                  |           |          |           | 23,0             | 19,3    | 94,3   | 645,3    |
| Плов из мяса по-узбекски                          | №444-2004        |           |          | 220       | 16,3             | 18,2    | 35,0   | 369,0    |
| мясо свинина б/к б/к                              |                  | 90        | 80       |           |                  |         |        |          |
| масса тушеного мяса                               |                  |           | 50       |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| крупа рисовая                                     |                  | 57        | 57       |           |                  |         |        |          |
| томатная паста                                    |                  | 1,2       | 1,2      |           |                  |         |        |          |
| морковь - до 01.01 - 20%                          |                  | 50        | 40       |           |                  |         |        |          |
| с 01.01 - 25%                                     |                  | 53        | 40       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                      |                  | 15        | 13       |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                 |                  | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Компотик теплый из свежих яблок и ягод            | №507-2013, Пермь |           |          | 200       | 0,5              | 0,2     | 23,1   | 96,2     |
| яблоки свежие с удаленной семенным гнездом        |                  | 22,8      | 20       |           |                  |         |        |          |
| смородина свежемороженная или брусника или клюква |                  | 21        | 20       |           |                  |         |        |          |
| сахар                                             |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                 |                  |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                                       |                  |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 17 день

| Наименование блюда                                    | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|-------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                       |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                               |             |           |          |           | 30,0             | 15,6    | 78,5   | 577,0    |
| Запеканка из творога с повидлом или молоком сгущенным | №366-2004   |           |          | 130/20    | 22,1             | 11,7    | 30,7   | 317,7    |
|                                                       |             |           |          |           |                  |         |        |          |

## 18 день

| Наименование блюда                                                           | № рецептуры      | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                                              |                  |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                                      |                  |           |          |           | 23,9             | 15,2    | 106,9  | 661,7    |
| Тефтели с рисом "Ёжики" в соусе                                              | №350-2021        |           |          | 90/30     | 10,50            | 8,10    | 12,10  | 164,00   |
| мясо свинина б/к                                                             |                  | 82        | 72       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                 |                  | 21,4      | 18       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                                                |                  | 5,4       | 5,4      |           |                  |         |        |          |
| крупа рисовая                                                                |                  | 11        | 11       |           |                  |         |        |          |
| масса готовой каши                                                           |                  |           | 30,5     |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                                                               |                  | 9         | 9        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                                           |                  | 7,2       | 7,2      |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                            |                  | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| соус(№419-2021)                                                              |                  |           | 30       |           |                  |         |        |          |
| Вода                                                                         |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                                                              |                  | 1,5       | 1,5      |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                                                               |                  | 1,5       | 1,5      |           |                  |         |        |          |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) |                  | 1,8       | 1,8      |           |                  |         |        |          |
| масса п/ф                                                                    |                  |           | 140      |           |                  |         |        |          |
| Макаронные изделия отварные                                                  | №516-2004        |           |          | 180       | 6,7              | 6,0     | 35,5   | 221,4    |
| макаронные изделия                                                           |                  | 61        | 61       |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                                                              |                  | 7         | 7        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                            |                  | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| Компотик теплый из свежих яблок и изюма                                      | №507-2013, Пермь |           |          | 200       | 0,5              | 0,2     | 23,1   | 96,2     |
| яблоки свежие с удаленной семенным гнездом                                   |                  | 34,2      | 30       |           |                  |         |        |          |
| изюм                                                                         |                  | 10        | 10       |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                                        |                  | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                                            |                  |           |          | 50        | 4,15             | 0,6     | 23,9   | 120      |
| Хлеб ржаной                                                                  |                  |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 19 день

| Наименование блюда                                                           | № рецептуры             | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                                              |                         |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                                      |                         |           |          |           | 22,0             | 20,0    | 74,8   | 583,9    |
| Котлеты из мяса и курицы "Школьные"                                          | №359-2000, Екатеринбург |           |          | 100       | 13,7             | 11,9    | 7,3    | 191,0    |
| мясо свинина б/к                                                             |                         | 67        | 59       |           |                  |         |        |          |
| филе цыпленка бройлера                                                       |                         | 18,8      | 17       |           |                  |         |        |          |
| крупа рисовая                                                                |                         | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                                              |                         | 16,7      | 16,7     |           |                  |         |        |          |
| масса вязкой каши                                                            |                         |           | 20       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                 |                         | 4,6       | 3,9      |           |                  |         |        |          |
| яйцо куриное                                                                 |                         | 11,3      | 10       |           |                  |         |        |          |
| мука пшеничная                                                               |                         | 6,2       | 6,2      |           |                  |         |        |          |
| масло растительное для смазки листа                                          |                         | 2,2       | 2,2      |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                            |                         | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Картофель тушеный                                                            | № 216-2004              |           |          | 180       | 3,6              | 7,4     | 25,9   | 200,0    |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25%                                               |                         | 203       | 153      |           |                  |         |        |          |
| 01.11.-31.12. -30%                                                           |                         | 219       | 153      |           |                  |         |        |          |
| 01.01-29.02 - 35%                                                            |                         | 236       | 153      |           |                  |         |        |          |
| 01.03 - 40%                                                                  |                         | 256       | 153      |           |                  |         |        |          |
| морковь - до 01.01 - 20%                                                     |                         | 22,5      | 18       |           |                  |         |        |          |
| с 01.01 - 25%                                                                |                         | 23,9      | 18       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                 |                         | 34        | 28,8     |           |                  |         |        |          |
| томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) |                         | 2,9       | 2,9      |           |                  |         |        |          |
| Масло сливочное                                                              |                         | 6         | 6        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                            |                         | 1         | 1        |           |                  |         |        |          |
| Чай с сахаром                                                                | №685-2004               |           |          | 200       | 0,20             | 0,00    | 15,00  | 60,80    |
| чай-заварка                                                                  |                         | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                                        |                         | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                                            |                         |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                                                                  |                         |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

## 20 день

| Наименование блюда                                                                       | № рецептуры | Брутто, г | Нетто, г | Вес блюда | Пищевые вещества |         |        | ЭЦ, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|------------------|---------|--------|----------|
|                                                                                          |             |           |          |           | Белки, г         | Жиры, г | Угл. г |          |
| Завтрак                                                                                  |             |           |          |           | 22,3             | 20,3    | 102,9  | 690,1    |
| Биточки рыбные запеченные<br>минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | №388-2004   |           |          | 100       | 10,33            | 9,25    | 12,92  | 176,25   |
| хлеб пшеничный                                                                           |             | 112       | 83       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                                                            |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                                                            |             | 13        | 13       |           |                  |         |        |          |
| лук репчатый                                                                             |             | 4         | 3        |           |                  |         |        |          |
| яйцо куриное                                                                             |             | 4         | 4        |           |                  |         |        |          |
| сухари                                                                                   |             | 5         | 5        |           |                  |         |        |          |
| масло растительное                                                                       |             | 2         | 2        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                                        |             | 0,5       | 0,5      |           |                  |         |        |          |
| Рис припущенный                                                                          | №512-2004   |           |          | 180       | 4,3              | 7,2     | 44,4   | 265,0    |
| крупа рисовая                                                                            |             | 64        | 64       |           |                  |         |        |          |
| вода питьевая                                                                            |             | 132       | 132      |           |                  |         |        |          |
| масло сливочное                                                                          |             | 9         | 9        |           |                  |         |        |          |
| Соль йодированная                                                                        |             | 1,0       | 1,0      |           |                  |         |        |          |
| Кофейный напиток                                                                         | №692-2004   |           |          | 200       | 3,2              | 3,1     | 19,0   | 116,7    |
| кофейный напиток                                                                         |             | 2,4       | 2,4      |           |                  |         |        |          |
| сахар                                                                                    |             | 15        | 15       |           |                  |         |        |          |
| молоко питьевое                                                                          |             | 130       | 130      |           |                  |         |        |          |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                                                        |             |           |          | 30        | 2,5              | 0,4     | 14,3   | 72       |
| Хлеб ржаной                                                                              |             |           |          | 30        | 2,0              | 0,3     | 12,3   | 60,1     |

|                                                                                                                                                       |           |           |            |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| <b>ИТОГО в среднем за 20 дней</b>                                                                                                                     | <b>26</b> | <b>20</b> | <b>93</b>  | <b>649</b>  |
| Потребность в пищевых веществах для детей с 12 лет и старше по нормативу (100 % от суточных норм)*                                                    | <b>77</b> | <b>79</b> | <b>335</b> | <b>2720</b> |
| 25% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом двух возрастов (12 лет и старше) | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>84</b>  | <b>680</b>  |
| Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм) +5%                                                     | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>88</b>  | <b>714</b>  |
| Потребность в пищевых веществах для детей 12 лет и старше по нормативу (25% от суточных норм) -5%                                                     | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>80</b>  | <b>646</b>  |

\*Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)"

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 20 - ти дневному меню (Комплекс 2) (завтрак) для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (осенне-зимний-весенний сезон) в возрасте 12 лет и старше с сентября 2026 года**

| №  | Продукты                                                                                               | Норма питания в г*, мл, нетто на 1 обучающегося в возрасте 12 лет и старше | Норма в день (завтрак), г мл, нетто, | Фактически получено г, мл, |     |    |     |     |    |     |     |     |    |     |     |    |     |     |    |     |    |     |     | за 20 дней, г | Факт в день г, мл, | % выполнения |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|---------------|--------------------|--------------|
|    |                                                                                                        |                                                                            |                                      | Дни                        |     |    |     |     |    |     |     |     |    |     |     |    |     |     |    |     |    |     |     |               |                    |              |
|    |                                                                                                        |                                                                            |                                      | 1                          | 2   | 3  | 4   | 5   | 6  | 7   | 8   | 9   | 10 | 11  | 12  | 13 | 14  | 15  | 16 | 17  | 18 | 19  | 20  |               |                    |              |
| 1  | Хлеб ржаной                                                                                            | 120                                                                        | 30                                   | 30                         | 30  | 30 | 30  | 30  | 30 | 30  | 30  | 30  | 30 | 30  | 30  | 30 | 30  | 50  | 30 | 30  | 30 | 30  | 620 | 31            | 103                |              |
| 2  | Хлеб пшеничный                                                                                         | 200                                                                        | 46                                   | 80                         | 50  | 42 | 50  | 50  | 50 | 35  | 49  | 30  | 30 | 30  | 30  | 30 | 50  | 34  | 30 | 30  | 50 | 30  | 50  | 900           | 45                 | 98           |
| 3  | Мука пшеничная                                                                                         | 20                                                                         | 3                                    | 0                          | 0   | 0  | 6   | 0   | 0  | 0   | 2   | 10  | 1  | 16  | 0   | 4  | 0   | 0   | 0  | 0   | 11 | 6   | 0   | 55            | 3                  | 98           |
| 4  | Крупы, бобовые                                                                                         | 50                                                                         | 25                                   | 0                          | 0   | 45 | 64  | 8   | 57 | 0   | 0   | 31  | 0  | 0   | 40  | 60 | 64  | 0   | 57 | 9   | 11 | 5   | 64  | 514           | 26                 | 103          |
| 5  | Макаронные изделия                                                                                     | 20                                                                         | 9                                    | 63                         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 61 | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 61 | 0   | 0   | 185           | 9                  | 103          |
| 6  | Картофель                                                                                              | 187                                                                        | 37                                   | 0                          | 0   | 0  | 0   | 154 | 0  | 216 | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 195 | 0  | 0   | 0  | 153 | 0   | 718           | 36                 | 96           |
| 7  | Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г. | 320                                                                        | 27                                   | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 54 | 9   | 232 | 0   | 65 | 0   | 0   | 29 | 3   | 18  | 54 | 0   | 20 | 54  | 3   | 541           | 27                 | 99           |
| 8  | Сухофрукты                                                                                             | 20                                                                         | 4                                    | 0                          | 0   | 20 | 0   | 0   | 0  | 0   | 20  | 0   | 0  | 0   | 20  | 10 | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0   | 70            | 4                  | 97           |
| 9  | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные                                                        | 200                                                                        | 21                                   | 200                        | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 200 | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0   | 400           | 20                 | 95           |
| 10 | Мясо 1-й категории                                                                                     | 78                                                                         | 27                                   | 0                          | 0   | 60 | 0   | 0   | 80 | 0   | 74  | 0   | 0  | 0   | 0   | 78 | 0   | 63  | 80 | 0   | 72 | 59  | 0   | 566           | 28                 | 104          |
| 11 | Субпродукты (печень, сердце)                                                                           | 40                                                                         | 4                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 73  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0   | 73            | 4                  | 96           |
| 12 | Птица (цыплята-бройлеры - 1 кат)                                                                       | 53                                                                         | 7                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 66  | 0  | 0   | 0   | 0   | 55 | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 17  | 0   | 138           | 7                  | 96           |
| 13 | Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленные                                                              | 77                                                                         | 15                                   | 0                          | 0   | 0  | 133 | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 83  | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 83  | 299           | 15                 | 97           |
| 14 | Молоко                                                                                                 | 350                                                                        | 81                                   | 0                          | 66  | 18 | 130 | 36  | 0  | 130 | 0   | 306 | 0  | 130 | 168 | 0  | 130 | 130 | 0  | 150 | 0  | 0   | 130 | 1524          | 76                 | 95           |
| 15 | Творог (5%-9% м.д.ж.)                                                                                  | 60                                                                         | 15                                   | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 73  | 0  | 118 | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 121 | 0  | 0   | 0   | 313           | 16                 | 104          |
| 16 | Сыр                                                                                                    | 15                                                                         | 3                                    | 25                         | 15  | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 20  | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0   | 60            | 3                  | 100          |
| 17 | Сметана                                                                                                | 10                                                                         | 0                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 4   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 5   | 0  | 0   | 0   | 9             | 0                  | 98           |
| 18 | Масло сливочное                                                                                        | 35                                                                         | 6                                    | 12                         | 5   | 11 | 5   | 11  | 0  | 4   | 0   | 8   | 7  | 0   | 10  | 6  | 9   | 5   | 0  | 5   | 9  | 6   | 9   | 122           | 6                  | 96           |
| 19 | Масло растительное                                                                                     | 18                                                                         | 5                                    | 0                          | 3   | 6  | 6   | 0   | 15 | 2   | 9   | 2   | 8  | 3   | 0   | 4  | 2   | 4   | 15 | 3   | 7  | 2   | 2   | 92            | 5                  | 98           |
| 20 | Яйцо                                                                                                   | 40                                                                         | 12                                   | 0                          | 110 | 28 | 0   | 0   | 0  | 2   | 5   | 4   | 0  | 6   | 0   | 50 | 4   | 0   | 0  | 4   | 0  | 10  | 4   | 226           | 11                 | 97           |
| 21 | Сахар                                                                                                  | 35                                                                         | 16                                   | 15                         | 15  | 15 | 15  | 15  | 15 | 15  | 10  | 25  | 15 | 25  | 19  | 15 | 15  | 15  | 15 | 24  | 15 | 15  | 15  | 329           | 16                 | 100          |
| 22 | Кондитерские изделия                                                                                   | 10                                                                         | 3                                    | 30                         | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 10  | 0  | 20  | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 0   | 0   | 60            | 3                  | 100          |
| 23 | Чай                                                                                                    | 1                                                                          | 0                                    | 1                          | 1   | 0  | 0   | 1   | 0  | 0   | 0   | 0   | 1  | 0   | 0   | 1  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0  | 1   | 0   | 6             | 0                  | 100          |
| 24 | Какао-порошок                                                                                          | 1,2                                                                        | 0                                    | 0                          | 0   | 3  | 0   | 0   | 2  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 2   | 0   | 0  | 2   | 0  | 0   | 0   | 9             | 0                  | 104          |
| 25 | Кофейный напиток                                                                                       | 2                                                                          | 1                                    | 0                          | 0   | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 2   | 0  | 2   | 0   | 0  | 0   | 2   | 0  | 0   | 0  | 0   | 2   | 10            | 0                  | 96           |
| 26 | Соль пищевая поваренная йодированная                                                                   | 5                                                                          | 1                                    | 1                          | 1   | 2  | 2   | 2   | 1  | 1   | 2   | 1   | 2  | 1   | 1   | 2  | 2   | 1   | 1  | 0   | 2  | 2   | 2   | 22            | 1                  | 98           |

\* Нормы питания в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" приложение 7, таблица 2 "Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа