

СОГЛАСОВАНО
Директор

МБОУ "Лицей многопрофильный № 69
имени Пескова Юрия Александровича"

В.В. Яровой



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор

АО "Столовая № 1
г. Ростов-на-Дону"

И.А. Кисленко



Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростов-на-Дону"
на горячее питание (горячий завтрак и обед) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
с ограниченными возможностями здоровья, стоимостью 292,06 руб.
для муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростов-на-Дону

2026 - 2027 гг

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	№ пер.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		

День/неделя 1: Понедельник

Завтрак

Каша молочная	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,26	0,18	1,20	198,30	173M
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15M
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	Ч
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	19,72	31,50	87,99	722,30	0,34	0,42	20,95	408,60	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268M
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) подорожанный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	890	29,21	63,57	131,12	1052,53	0,71	0,46	15,54	114,39	
Всего за Понедельник	1510	48,93	95,07	219,11	1774,83	1,04	0,87	36,49	522,99	

День2/неделя 1: Вторник										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,01	10,00
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	0,14	6,50	36,09
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	0,19	1,59	116,22
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,01	0,00	9,50
Итого за Завтрак	550	26,95	14,04	83,23	568,26	0,26	0,51	0,51	8,26	171,81
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,01	10,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	0,06	8,25	29,20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	0,05	3,73	39,07
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	0,13	21,70	44,30
Кисель из плодов/ягод	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	0,02	2,40	22,46
Сока плодового)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,02	10,00	16,00
Итого за Обед	990	21,97	15,36	128,89	765,73	0,39	0,46	0,46	46,25	173,23
Всего за Вторник	1540	48,92	29,40	212,12	1333,99	0,65	0,97	0,97	54,51	345,04
День3/неделя 1: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,01	10,00
Каша рассычатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	0,02	19,96
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,01	0,00	7,60
Итого за Завтрак	620	21,86	21,25	95,01	662,20	0,37	0,21	0,21	3,03	68,16

Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M	
Птица запеченная	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293	
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ITP	
Итого за Обед	890	39,23	35,71	114,62	951,67	0,41	0,62	27,99	153,96		
Всего за Среда	1510	61,09	56,96	209,63	1613,87	0,77	0,83	31,02	222,12		
День4/неделя 1: Четверг											
Завтрак											
Запеканка из творога с наполнителем (яблоком или морковью), с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224M	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M	
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1	
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82	
Тфтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	TTK2	
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310M	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M	

Хлеб ржаной (ржанопшеничный) подорованный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ИР	ТТК1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) подорованный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ИР	
Итого за Обед	890	29,50	24,14	123,09	835,13	0,48	0,46	10,85	122,21		
Всего за Пятница	1510	52,13	58,99	203,95	1569,13	0,95	0,97	21,54	196,97		
День 6/неделя 1: Суббота											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Расольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M	
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290M	
Каша гречневая, рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M	
Компот из ягод/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) подорованный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ИР	
Итого за Обед	890	29,50	24,14	123,09	835,13	0,48	0,46	10,85	122,21		
Всего за Пятница	1510	52,13	58,99	203,95	1569,13	0,95	0,97	21,54	196,97		
День 6/неделя 1: Суббота											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Расольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M	
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290M	
Каша гречневая, рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M	
Компот из ягод/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) подорованный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ИР	
Итого за Обед	890	23,06	30,30	107,70	807,15	0,35	0,45	37,83	147,68		ТТК1
Всего за Четверг	1445	41,43	44,98	231,56	1511,35	0,51	0,73	51,06	343,58		
День 5/неделя 1: Пятница											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260M	
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M	
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1	
Итого за Завтрак	620	22,63	34,85	80,86	734,00	0,48	0,51	10,69	74,76		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Завтрак											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Пшеница из птицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	0,06	0,08	0,62	29,30	268M	
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302M	

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	2,83	14,20	7,60	ТТК1
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M	
Итого за Завтрак	620	29,20	10,82	89,68	574,30	0,22	0,30	3,62	108,14			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,09	0,05	1,48	21,63	116M		
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M		
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342,349,344,348M		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР		
Итого за Обед	890	20,27	40,29	90,76	807,58	0,61	0,45	24,42	121,39			
Всего за Суббота	1510	49,47	51,11	180,44	1381,88	0,83	0,74	28,04	229,53			
Итого за неделю в среднем	598	23,12	21,19	93,44	660,88	0,30	0,37	9,96	171,23			
Завтрак												
Итого за неделю в среднем	907	27,21	34,90	116,03	869,97	0,49	0,48	27,15	138,81			
День/неделя 2: Понедельник												
Завтрак												
Каша молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175M		
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209M		
Сыр (попийам)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15M		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1		
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382M		
Итого за Завтрак	550	20,12	16,25	79,64	552,10	0,20	0,35	9,75	370,10			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82M		
Фрикадельки (из кур или кройперов-цыплят), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297M		

Макароны из твердых сортов пшеницы	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ИП
Итого за Обед	890	26,23	30,52	111,79	838,49	0,24	0,37	12,64	135,91	
Всего за Понедельник	1440	46,35	46,77	191,43	1390,59	0,43	0,71	22,39	506,01	
День2/неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Пудинг из творога	200	21,00	18,27	37,38	401,62	0,13	0,34	0,54	224,07	326/327M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Завтрак	555	24,47	19,85	82,74	613,42	0,20	0,37	10,57	258,77	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67	102M
Курница с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	310
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ИП
Итого за Обед	910	29,28	16,26	124,60	779,29	0,48	0,39	23,39	131,14	
Всего за Вторник	1465	53,75	36,11	207,34	1392,71	0,68	0,76	33,96	389,91	
День3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	379M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Завтрак										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп из овощей	200	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85	99M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	HP
Итого за Обед	840	25,13	40,19	120,14	950,83	0,57	0,39	11,94	119,17	
Всего за Среда	1460	52,76	62,76	218,38	1658,73	0,98	0,77	14,06	324,55	
День4/неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп из овощей	200	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85	99M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Завтрак										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тфтели (мясные) с соусом	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	TTK1
Итого за Завтрак										
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M

259M	32,79	7,72	0,17	0,43	437,71	18,95	33,71	14,06	200	Жаркое по-домашнему
342, 349,344, 348M	14,18	0,90	0,01	0,01	114,60	27,88	0,16	0,16	200	Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)
338M	16,00	10,00	0,02	0,03	47,00	9,80	0,40	0,40	100	Фрукты по сезону
TTK1	7,60	0,00	0,01	0,04	104,80	20,56	1,16	3,00	40	Батон домашний
IIIP	4,60	0,00	0,00	0,02	45,98	9,88	0,22	1,12	20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный
910	21,83	38,46	102,68	855,84	1379,98	182,74	53,04	39,71	1530	Всего за Четверг
	111,87	27,04	0,43	0,64	855,84	102,68	38,46	21,83	910	Итого за Обед
	171,77	27,84	0,70	0,93	1379,98	182,74	53,04	39,71	1530	День5/неделя 2: Пятница
Завтрак										
54- 25M*/TT K	23,00	1,22	0,04	0,03	126,40	4,30	5,66	14,10	100	Закуска из овощей по сезону
	10,00	0,17	0,17	0,02	20,00	3,50	0,10	1,11	100	Курица тушеная с овощами
171/302M	28,86	0,00	0,06	0,14	265,20	46,62	5,40	7,58	180	Каша пшеничная
376M	11,10	0,03	0,00	0,00	60,00	15,00	0,02	0,07	200	Чай с сахаром
TTK1	7,60	0,00	0,01	0,04	104,80	20,56	1,16	3,00	40	Батон домашний
620	25,86	12,34	89,98	576,40	0,23	0,28	1,42	80,56		Итого за Завтрак
Обед										
	10,00	0,17	0,17	0,02	20,00	3,50	0,10	1,11	100	Закуска из овощей по сезону
102M	42,68	5,82	0,07	0,22	148,25	16,53	5,27	5,48	250	Суп картофельный с бобовыми (горох)
472M	44,00	0,59	0,05	0,16	116,30	6,00	3,60	14,70	100	Каштаны рыбные с соусом
312M	44,30	21,70	0,13	0,16	164,70	24,50	5,70	3,60	180	Пюре картофельное
TTK1	7,60	0,00	0,01	0,04	104,80	20,56	1,16	3,00	40	Батон домашний
IIIP	4,60	0,00	0,00	0,02	45,98	9,88	0,22	1,12	20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный
342, 349,344, 348M	14,18	0,90	0,01	0,01	114,60	27,88	0,16	0,16	200	Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)
890	29,17	16,21	108,85	714,63	0,63	0,44	29,18	167,36		Итого за Обед

Всего за Пятница											
День/неделя 2: Суббота											
Завтрак											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Поджарка	100	20,20	4,10	2,89	289,00	0,31	0,08	0,92	13,91	511	
Каша рассыпчатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M	TTK1
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		TTK1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M	
Итого за Завтрак	620	32,30	12,25	87,40	749,20	0,57	0,28	1,14	62,57		
Обед											
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00		
Рассолыник ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M	
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268M	
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M	
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360M	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60		TTK1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) подпорованный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60		ПП
Итого за Обед	890	30,89	27,24	145,03	992,23	0,38	0,34	10,95	114,29		
Всего за Суббота	1510	63,19	39,49	232,43	1741,43	0,94	0,62	12,09	176,86		
Итого за неделю в среднем	598	24,71	16,31	86,34	620,53	0,32	0,32	4,30	172,88		
Итого за неделю в среднем завтрак	888	27,09	28,15	118,85	855,22	0,49	0,39	19,19	129,96		
Среднее значение за завтрак											
Итого за завтрак		286,99	224,98	1078,69	7688,42	3,72	4,15	85,58	2064,65		
Среднее значение за завтрак		23,92	18,75	89,89	640,70	0,31	0,35	7,13	172,05		
Выполнение СанПиН 2020		0,27	0,20	0,23	0,24	0,22	0,22	0,10	0,14		
Итого за обед		325,77	378,25	1409,27	10351,10	5,86	5,24	278,02	1612,60		
Среднее значение за обед		27,15	31,52	117,44	862,59	0,49	0,44	23,17	134,38		

Выполнение СанПиН 2020		0,30	0,34	0,31	0,32	0,35	0,27	0,33	0,11	
Итого день		612,76	603,23	2487,96	18039,52	9,58	9,39	363,60	3677,25	
Среднее значение за день		51,06	50,27	207,33	1503,29	0,80	0,78	30,30	306,44	
Выполнение СанПиН 2020		0,57	0,55	0,54	0,55	0,57		0,43	0,26	
Попробность в нитратах веществах для облучающихся с 12 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00	
Распределение ЭЦ										
	Завтрак	0,24	20-25%	Норма						
	Обед	0,32	30-35%							