

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ремонтненская средняя школа №2



УТВЕРЖДАЮ

С.В.Рвачев

20 21 год

Директор МБОУ РСШ №2

Р.А.Корчаков

20 21 год

Типовое десятидневное меню  
для обучающихся (возраст 7-10 лет)  
МБОУ РСШ №2  
Ростовской области

Типовое десятидневное меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

Тип блюда	№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	376М/ноп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
Порционное блюдо (сыр, масло)	15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
Порционное блюдо (сыр, масло)	14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>620</b>	<b>10,82</b>	<b>46,18</b>	<b>48,75</b>	<b>658,99</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,10</b>	<b>1,22</b>	<b>390,43</b>	<b>294,64</b>	<b>47,04</b>	<b>4,90</b>	<b>177,22</b>
<b>Обед</b>																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	45М	Салат из свежей капусты	60	1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30		1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
Щи, борщи, супы овощные	82М/ноп	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10		2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	268М/ноп	Биточек мясной (говядина)	90	14,60	14,28	13,68	241,75	0,09	0,00	0,00	2,13	20,67	151,40	24,53	2,47	0,00
Соусы, полвки		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	10,70
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	304М	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342М/ноп	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>27,27</b>	<b>27,69</b>	<b>121,33</b>	<b>845,50</b>	<b>0,36</b>	<b>54,44</b>	<b>22,00</b>	<b>7,11</b>	<b>138,87</b>	<b>425,50</b>	<b>128,21</b>	<b>8,09</b>	<b>423,86</b>
<b>Всего за Понедельник-1</b>			<b>1450</b>	<b>38,09</b>	<b>73,87</b>	<b>170,09</b>	<b>1504,49</b>	<b>0,47</b>	<b>70,43</b>	<b>288,10</b>	<b>8,33</b>	<b>529,30</b>	<b>720,14</b>	<b>175,25</b>	<b>12,99</b>	<b>601,08</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>																
<b>Завтрак</b>																

<i>Блюда из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами</i>	212М/ноп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
<i>Овощи консервированные, поджариваемые</i>		Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
<i>Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)</i>	382М/ноп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
<i>Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)</i>	434(начин рец 423)	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
		Фрукты (киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,529</b>	<b>29,597</b>	<b>78,319</b>	<b>705,665</b>	<b>0,566</b>	<b>13,88</b>	<b>285,66</b>	<b>3,911</b>	<b>405,756</b>	<b>577,315</b>	<b>110,49</b>	<b>7,459</b>	<b>362,24</b>
		<b>Обед</b>														
<i>Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)</i>	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72		1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
<i>Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники</i>	96 М	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
<i>Блюда из рыбы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджариваемой из свежих овощей, салатов)</i>	229М	Рыба, тушённая с овощами, (горбуша) 90/100	190	17,54	10,32	5,24	184,69	0,20	7,41	24,13	3,67	36,27	196,36	44,02	1,06	745,12
<i>Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)</i>	350М	Кисель из вишни 200/11	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
<i>Хлеб из муки пшеничной обогащенной</i>		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<i>Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной</i>		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
		<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>34,28</b>	<b>17,88</b>	<b>80,25</b>	<b>620,20</b>	<b>0,49</b>	<b>36,59</b>	<b>57,97</b>	<b>7,68</b>	<b>106,88</b>	<b>452,44</b>	<b>118,26</b>	<b>5,51</b>	<b>1022,86</b>
		<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1320</b>	<b>64,81</b>	<b>47,47</b>	<b>158,57</b>	<b>1325,87</b>	<b>1,06</b>	<b>50,47</b>	<b>343,63</b>	<b>11,59</b>	<b>512,63</b>	<b>1029,76</b>	<b>228,75</b>	<b>12,97</b>	<b>1385,10</b>
		<b>День/неделя: Среда-3</b>														
		<b>Завтрак</b>														
<i>Блюда из мяса (рубленые), в том числе с соусом</i>	268М/ноп	Шницель мясной	90	14,60	14,28	13,68	241,75	0,09	0,00	0,00	2,13	20,67	151,40	24,53	2,47	0,00
<i>Соусы, полвки</i>	363К/ноп	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50

Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	71 М	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Кондитерские изделия(пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке		Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	377М/ноп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>562</b>	<b>21,90</b>	<b>18,72</b>	<b>82,44</b>	<b>588,53</b>	<b>0,36</b>	<b>40,69</b>	<b>18,30</b>	<b>3,14</b>	<b>93,90</b>	<b>311,32</b>	<b>87,97</b>	<b>5,99</b>	<b>111,06</b>
		Обед														
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00		1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	113М	Суп-лапша домашняя	250	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
Блюда из птицы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	291 М	Плов с мясом птицы (куры)	200	21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
Соки, нектары		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
		<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>41,99</b>	<b>26,91</b>	<b>110,00</b>	<b>856,63</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,52</b>	<b>486,44</b>	<b>115,04</b>	<b>9,13</b>	<b>1107,40</b>
		<b>Всего за Среда-3</b>	<b>1342</b>	<b>63,89</b>	<b>45,63</b>	<b>192,45</b>	<b>1445,16</b>	<b>0,87</b>	<b>61,86</b>	<b>134,59</b>	<b>9,35</b>	<b>194,42</b>	<b>797,77</b>	<b>203,01</b>	<b>15,12</b>	<b>1218,46</b>
		<b>День/неделя: Четверг-4</b>														
		<b>Завтрак</b>														
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	224М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
Поливки, соусы		Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	379М/ноп	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
Порционное блюдо (сыр, масло)	15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60





Завтрак																
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	233 М	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
	378К	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>597,00</b>	<b>25,37</b>	<b>17,32</b>	<b>78,18</b>	<b>578,88</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>80,00</b>	<b>3,10</b>	<b>225,16</b>	<b>333,16</b>	<b>72,25</b>	<b>6,09</b>	<b>710,17</b>
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	65 М	Салат из моркови с сыром	60	4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20	1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12
	82М/ноп	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60		1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
Блюда из птицы (рубленные)	297М/ноп	Фрикадельки из мяса птицы	90	24,32	22,52	7,11	328,92	0,14	2,48	100,13	0,60	21,50	211,74	28,34	2,28	64,69
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	304 М	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
	342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
<b>Итого за Обед</b>			<b>820,00</b>	<b>40,36</b>	<b>36,19</b>	<b>110,87</b>	<b>933,17</b>	<b>0,44</b>	<b>30,09</b>	<b>144,33</b>	<b>4,77</b>	<b>270,20</b>	<b>589,62</b>	<b>142,04</b>	<b>8,02</b>	<b>1117,85</b>
<b>Всего за Вторник-7</b>			<b>1417,00</b>	<b>65,74</b>	<b>53,51</b>	<b>189,05</b>	<b>1512,05</b>	<b>0,75</b>	<b>50,89</b>	<b>224,33</b>	<b>7,88</b>	<b>495,36</b>	<b>922,78</b>	<b>214,29</b>	<b>14,12</b>	<b>1828,02</b>
День/неделя: Среда-8																
Завтрак																
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат) из блюда из печени с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)		Перец болгарский	30	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08
	162К	Запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42
Соусы, поливки	331 М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	382М/ноп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	434 М(начин рец 423	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>520,00</b>	<b>35,28</b>	<b>20,69</b>	<b>105,05</b>	<b>751,58</b>	<b>0,93</b>	<b>130,76</b>	<b>7923,66</b>	<b>4,17</b>	<b>319,08</b>	<b>711,55</b>	<b>134,23</b>	<b>10,76</b>	<b>8200,72</b>
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	63 К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16		3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	0,90





Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	175 М	Каша молочная "Дружба"200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	376М/иоп	Чай с сахаром200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
Порционное блюдо (сыр, масло)	3 М	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
Порционное блюдо (сыр, масло)	15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>625,00</b>	<b>15,37</b>	<b>20,80</b>	<b>80,78</b>	<b>574,49</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>121,00</b>	<b>1,48</b>	<b>432,50</b>	<b>399,81</b>	<b>88,37</b>	<b>6,15</b>	<b>152,67</b>
Обед																
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	61 К	Салат из моркови с изюмом	60	0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95		2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
Блюда из птицы (рубленые)	294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	90	14,27	13,71	13,32	234,00	0,16	0,74	44,02	5,34	48,91	65,45	18,16	2,96	76,60
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342 М	Компот из свежих яблок200/12	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00	0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
Соусы, поливки	350 М	Соус молочный	30	0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	13,50	0,08	20,14	17,16	2,63	0,06	16,80
<b>Итого за Обед</b>			<b>850,00</b>	<b>32,71</b>	<b>30,74</b>	<b>129,13</b>	<b>925,66</b>	<b>0,69</b>	<b>18,28</b>	<b>69,52</b>	<b>11,94</b>	<b>163,77</b>	<b>380,02</b>	<b>123,45</b>	<b>9,79</b>	<b>1101,92</b>
<b>Всего за Пятница-10</b>			<b>1475,00</b>	<b>48,08</b>	<b>51,54</b>	<b>209,91</b>	<b>1500,15</b>	<b>0,92</b>	<b>26,94</b>	<b>190,52</b>	<b>13,43</b>	<b>596,27</b>	<b>779,83</b>	<b>211,82</b>	<b>15,94</b>	<b>1254,59</b>
<b>Итого</b>			<b>13636,00</b>	<b>578,02</b>	<b>486,88</b>	<b>1899,03</b>	<b>14353,67</b>	<b>9,87</b>	<b>862,99</b>	<b>15072,90</b>	<b>102,80</b>	<b>4638,64</b>	<b>9271,86</b>	<b>2420,32</b>	<b>148,71</b>	<b>22790,62</b>

	<b>Итого за завтрак</b>	255,09	236,97	827,67	6 497,43	4,45	325,65	8 936,59	30,93	3 027,15	4 574,32	1 133,67	64,26
	<b>Среднее значение за завтрак</b>	25,51	23,70	82,77	649,74	0,44	32,56	893,66	3,09	302,71	457,43	113,37	6,43
	<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	16%	33%	51%									
	<b>Выполнение СанПиН 2020</b>	33,13%	30,00%	24,71%	27,65%	40,43%	54,27%	127,67%	30,93%	27,52%	41,58%	45,35%	53,55%
	<b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b>	32%	30,5%	26%	29%	32%	38%	115%	28%	26%	33%	41%	48%
	<b>Итого за обед</b>	322,93	249,91	1 071,36	7 856,24	5,42	537,34	6 136,31	71,88	1 611,49	4 697,54	1 286,65	84,45
	<b>Среднее значение за обед</b>	32,29	24,99	107,14	785,62	0,54	53,73	613,63	7,19	161,15	469,75	128,67	8,44
	<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	16%	29%	55%									
	<b>Выполнение СанПиН 2020</b>	41,94%	31,63%	31,98%	33,43%	49,32%	89,56%	87,66%	71,88%	14,65%	42,70%	51,47%	70,37%

Выполнение МР, % от суточной нормы		41%	32%	34%	35%	39%	63%	79%	65%	14%	34%	46%	63%
Итого день		578,02	486,88	1 899,03	14 353,67	9,87	862,99	15 072,90	102,80	4 638,64	9 271,86	2 420,32	148,71
Среднее значение за день		57,80	48,69	189,90	1 435,37	0,99	86,30	1 507,29	10,28	463,86	927,19	242,03	14,87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	31%	53%									
Выполнение СанПиН 2020		75,07%	61,63%	56,69%	61,08%	89,75%	143,83%	215,33%	102,80%	42,17%	84,29%	96,81%	123,92%
Выполнение МР, % от суточной нормы		73%	63%	60%	63%	71%	101%	194%	93%	40%	67%	87%	112%
Средняя потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2.432-08		63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
МР+потери		78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	11,1	1157,9	1375,0	277,8	13,3
Распределение ЭЦ				Норма									
		Завтрак		27,65%	20-25%								
		Обед		33,43%	30-35%								