

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО «СОШ №13 с УИОП»

Титова Е.Е.

30.08.2025г.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

*Е.Г. Токарева* 30.08.2025г.



Двухнедельное меню завтраков для детей 12 лет и старше

## 1 Неделя ДЕНЬ 1

| №            | Наименование блюда                             | Выход,<br>г   | Белки, г     |             | Жиры, г      |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |              |
|--------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|              |                                                |               | всего        | в т.ч. жив. | всего        | в т.ч. раст. |                  |               | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мкг        | PЭ,мкг        | B1,мг       | C,мг         |
| Завтрак      |                                                |               |              |             |              |              |                  |               |                           |              |              |             |              |               |             |              |
| 194, сб.2024 | Каша ячневая молочная вязкая                   | 250           | 8,34         | 3,26        | 11,98        | 0,00         | 47,00            | 322,38        | 175,3                     | 39,78        | 262,2        | 1,87        | 78,21        | 88,17         | 0,16        | 2,59         |
| -            | Масло сливочное                                | 10            | 0,08         | 0,08        | 7,25         | 0,00         | 0,13             | 66,06         | 2,4                       | 0            | 3            | 0,22        | 40           | 45            | 0           | 0            |
| -            | Какао с молоком и витаминами<br>Витошка        | 200           | 3,78         | 2,84        | 3,72         | 0,00         | 13,14            | 96,54         | 116,6                     | 14,3         | 83,7         | 0,52        | 150,5        | 42            | 0,31        | 9,16         |
| 3            | Батон                                          | 50            | 3,64         | 0,05        | 0,85         | 0,96         | 23,96            | 117,80        | 5,91                      | 5,1          | 27,82        | 0,98        | 0            | 0             | 0,04        | 0            |
| -            | Печенье                                        | 40            | 3,00         | 0,00        | 3,92         | 0,00         | 30,68            | 168,90        | 11,6                      | 8            | 36           | 0,84        | 4            | 14,4          | 0,03        | 0            |
|              | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      | <b>550,00</b> | <b>22,84</b> | <b>6,23</b> | <b>24,73</b> | <b>0,96</b>  | <b>114,91</b>    | <b>771,68</b> | <b>311,8</b>              | <b>76,18</b> | <b>412,7</b> | <b>4,43</b> | <b>272,7</b> | <b>189,57</b> | <b>0,54</b> | <b>11,75</b> |
|              | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | <b>550,00</b> | <b>22,50</b> |             | <b>23,00</b> |              | <b>95,75</b>     | <b>680,00</b> | <b>300</b>                | <b>75</b>    | <b>300</b>   | <b>4,5</b>  | <b>225</b>   | <b>225</b>    | <b>0,35</b> | <b>17,5</b>  |

## 1 Неделя ДЕНЬ 2

| №            | Наименование блюда                                 | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |
|--------------|----------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|-----------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|
|              |                                                    |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | PЭ,мкг | B1,мг | C,мг  |
| Завтрак      |                                                    |             |          |             |         |                 |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| 239 сб.2024  | Запеканка из творога со<br>сгущенкой               | 180/20      | 32,53    | 30,61       | 23,88   | 0,00            | 42,50            | 515,38      | 333,9                     | 58,42 | 389   | 1,16 | 200      | 172,57 | 0,1   | 0,66  |
| 302, сб.2024 | Чай с лимоном                                      | 200         | 0,25     | 0,00        | 0,05    | 0,01            | 9,54             | 38,48       | 2,73                      | 0,73  | 1,34  | 0,66 | 0        | 0,14   | 0     | 1,12  |
| 3            | Батон                                              | 50          | 3,64     | 0,05        | 0,85    | 0,96            | 23,96            | 117,80      | 5,91                      | 5,1   | 27,82 | 0,98 | 0        | 0      | 0,04  | 0     |
| -            | Фрукты                                             | 100         | 0,40     | 0,00        | 0,40    | 0,40            | 11,60            | 48,68       | 16                        | 9     | 11    | 2,2  | 0        | 5      | 0,03  | 10    |
|              | Итого за 'Завтрак'                                 | 550,00      | 36,82    | 30,65       | 25,19   | 1,37            | 87,59            | 720,34      | 358,6                     | 73,25 | 429,1 | 4,81 | 200      | 227,71 | 0,17  | 11,78 |
|              | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-<br>20 12 лет и старше) | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |                 | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5  |

## 1 Неделя ДЕНЬ 3

| №       | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |      |
|---------|--------------------|-------------|----------|-------------|---------|-----------------|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|------|
|         |                    |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак |                    |             |          |             |         |                 |                  |             |                           |    |   |    |          |        |       |      |

|              |                                                |               |              |              |              |             |               |               |              |              |              |             |              |               |             |             |
|--------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| 191, сб.2024 | Каша рисовая молочная вязкая                   | 250/5         | 7,14         | 3,43         | 9,85         | 0,53        | 50,01         | 315,79        | 143          | 45,28        | 167,7        | 0,97        | 85,08        | 91,86         | 0,09        | 0,25        |
| 3/13         | Горячий бутерброд с сыром 50 г                 | 50            | 6,31         | 3,67         | 6,55         | 2,36        | 17,38         | 146,54        | 66,75        | 9,31         | 59,46        | 1,39        | 84,02        | 60,26         | 0,08        | 0,05        |
| 3            | Батон                                          | 50            | 3,64         | 0,05         | 0,85         | 0,96        | 23,96         | 117,80        | 5,91         | 5,1          | 27,82        | 1,38        | 0            | 0             | 0,09        | 0           |
| 32/10        | Кофейный напиток с молоком                     | 200           | 3,14         | 2,84         | 5,21         | 0,07        | 14,39         | 96,37         | 116,7        | 13,3         | 83,7         | 0,83        | 50           | 82            | 0,13        | 0,52        |
|              | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      | <b>555,00</b> | <b>20,22</b> | <b>10,00</b> | <b>22,46</b> | <b>3,92</b> | <b>105,73</b> | <b>676,50</b> | <b>332,3</b> | <b>72,99</b> | <b>338,7</b> | <b>4,57</b> | <b>219,1</b> | <b>234,12</b> | <b>0,39</b> | <b>0,82</b> |
|              | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | <b>550,00</b> | <b>22,50</b> |              | <b>23,00</b> |             | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b> | <b>300</b>   | <b>75</b>    | <b>300</b>   | <b>4,5</b>  | <b>225</b>   | <b>225</b>    | <b>0,35</b> | <b>17,5</b> |

#### 1 Неделя ДЕНЬ 4

| №             | Наименование блюда                                 | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |      |
|---------------|----------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|------|
|               |                                                    |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | PЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак       |                                                    |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
| 234, сб.2024  | Омлет натуральный                                  | 200/5       | 19,27    | 20,50       | 28,62   | 0,00         | 3,44             | 347,93      | 138,1                     | 22,58 | 294,9 | 3,35 | 299,9    | 510,34 | 0,09  | 0,29 |
| 1.3, сб.2024  | Масло сливочное                                    | 10          | 0,05     | 0,05        | 8,25    | 0,00         | 0,08             | 74,75       | 1,2                       | 0     | 1,9   | 0,02 | 59       | 65,3   | 0     | 0    |
| 300, сб.2024  | Чай с сахаром                                      | 200         | 0,19     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 9,22             | 36,01       | 0,26                      | 0     | 0     | 0,03 | 0        | 0      | 0     | 0    |
| 1.5, сб.2024  | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 3,16     | 0,00        | 0,40    | 0,00         | 30,64            | 98,20       | 9,2                       | 13,2  | 34,8  | 0,8  | 0        | 0      | 0,06  | 0    |
| -             | Батон                                              | 50          | 3,85     | 0,00        | 1,50    | 1,50         | 36,65            | 134,76      | 31                        | 16,5  | 42,5  | 1    | 0        | 0      | 0,08  | 0    |
| 7.12, сб.2024 | Горошек зеленый консерв. отварной для поджаривовки | 50          | 1,66     | 0,00        | 0,11    | 0,00         | 5,96             | 26,31       | 70,57                     | 10,87 | 31,42 | 0,37 | 0        | 27,25  | 0,05  | 2,18 |
|               | Итого за 'Завтрак'                                 | 555,00      | 28,18    | 20,55       | 38,92   | 1,55         | 85,98            | 717,97      | 250,3                     | 63,16 | 405,5 | 5,56 | 358,9    | 602,89 | 0,29  | 2,47 |
|               | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)     | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |              | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5 |

#### 1 Неделя ДЕНЬ 5

| №            | Наименование блюда            | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |      |
|--------------|-------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|------|
|              |                               |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак      |                               |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
| 208, сб.2024 | Каша пшениная молочная жидкая | 250/5       | 9,00     | 3,52        | 11,35   | 0,00         | 42,99            | 307,64      | 158,1                     | 53,16 | 199,2 | 1,64 | 78,17    | 87,75  | 0,19  | 0,26 |
|              | Масло сливочное               | 10          | 0,08     | 0,08        | 7,25    | 0,00         | 0,13             | 66,06       | 2,4                       | 0     | 3     | 0,02 | 40       | 45     | 0     | 0    |

|   |                                                |               |              |             |              |             |               |               |              |              |              |             |              |               |             |             |
|---|------------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| - | Какао с молоком и витаминами                   |               |              |             |              |             |               |               |              |              |              |             |              |               |             |             |
| - | Витошка                                        | 200           | 3,78         | 2,84        | 3,72         | 0,00        | 13,14         | 96,54         | 116,6        | 13,3         | 83,7         | 0,92        | 150,5        | 22            | 0,31        | 9,16        |
| - | Хлеб пшеничный                                 | 40            | 2,64         | 0,00        | 0,26         | 0,26        | 18,76         | 89,56         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           |
| - | Батон                                          | 50            | 3,85         | 0,00        | 1,50         | 1,50        | 26,65         | 134,76        | 11           | 16,5         | 42,5         | 2           | 0            | 0             | 0,08        | 0           |
|   | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      | <b>555,00</b> | <b>19,35</b> | <b>6,44</b> | <b>24,08</b> | <b>1,76</b> | <b>101,67</b> | <b>694,57</b> | <b>288,1</b> | <b>82,96</b> | <b>328,4</b> | <b>4,58</b> | <b>268,7</b> | <b>154,75</b> | <b>0,57</b> | <b>9,42</b> |
|   | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | <b>550,00</b> | <b>22,50</b> |             | <b>23,00</b> |             | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b> | <b>300</b>   | <b>75</b>    | <b>300</b>   | <b>4,5</b>  | <b>225</b>   | <b>225</b>    | <b>0,35</b> | <b>17,5</b> |

### 1 Неделя ДЕНЬ 6

| №            | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |      |
|--------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|------|
|              |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак      |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
| 229, сб.2024 | Макаронные изделия с сыром                     | 250         | 14,28    | 6,66        | 21,30   | 0,00         | 48,16            | 442,27      | 264,5                     | 24,25 | 210,3 | 1,26 | 150,8    | 168,33 | 0,09  | 0,18 |
| 302, сб.2024 | Чай с лимоном                                  | 200         | 0,25     | 0,00        | 0,05    | 0,01         | 9,54             | 38,48       | 2,73                      | 0,73  | 1,34  | 0,06 | 0        | 0,14   | 0     | 1,12 |
| 1.5, сб.2024 | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3,16     | 0,00        | 0,40    | 0,00         | 20,64            | 98,20       | 9,2                       | 13,2  | 34,8  | 0,8  | 0        | 0      | 0,06  | 0    |
| -            | Батон                                          | 50          | 3,85     | 0,00        | 1,50    | 1,50         | 26,65            | 134,76      | 11                        | 16,5  | 42,5  | 1    | 0        | 0      | 0,08  | 0    |
|              | Масло сливочное                                | 10          | 0,08     | 0,08        | 7,25    | 0,00         | 0,13             | 66,06       | 2,4                       | 0     | 3     | 0,02 | 40       | 45     | 0     | 0    |
|              | Итого за 'Завтрак'                             | 550,00      | 21,62    | 6,74        | 30,50   | 1,51         | 105,11           | 779,77      | 289,8                     | 54,68 | 291,9 | 3,14 | 190,8    | 213,47 | 0,24  | 1,3  |
|              | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |              | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5 |

### 2 Неделя ДЕНЬ 1

| №            | Наименование блюда                         | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |      |
|--------------|--------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|------|
|              |                                            |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак      |                                            |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
| 192, сб.2024 | Каша овсяная "Геркулес"<br>молочная вязкая | 250/5       | 9,95     | 3,44        | 12,61   | 0,00         | 45,43            | 329,88      | 169,2                     | 79,81 | 253,3 | 2,04 | 65,09    | 91,87  | 0,21  | 0,25 |
| 1.3, сб.2024 | Масло сливочное                            | 10          | 0,05     | 0,05        | 8,25    | 0,00         | 0,08             | 74,75       | 1,2                       | 0     | 1,9   | 0,02 | 59       | 85,3   | 0     | 0    |
| -            | Какао с молоком и витаминами<br>Витошка    | 200         | 3,78     | 2,84        | 3,72    | 0,00         | 13,14            | 96,54       | 116,6                     | 13,3  | 83,7  | 0,12 | 150,5    | 52     | 0,31  | 9,16 |
| -            | Батон                                      | 50          | 3,85     | 0,00        | 1,50    | 1,50         | 26,65            | 134,76      | 11                        | 16,5  | 42,5  | 1    | 0        | 0      | 0,08  | 0    |
| 3            | Хлеб пшеничный                             | 40          | 2,64     | 0,00        | 0,26    | 0,26         | 18,76            | 89,56       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     | 0    |

|  |                                                |        |       |      |       |      |        |        |     |       |       |      |       |        |      |      |
|--|------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|------|--------|--------|-----|-------|-------|------|-------|--------|------|------|
|  | Итого за 'Завтрак'                             | 555,00 | 20,28 | 6,33 | 26,35 | 1,76 | 104,06 | 725,50 | 298 | 109,6 | 381,4 | 3,18 | 274,6 | 229,17 | 0,6  | 9,41 |
|  | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 550,00 | 22,50 |      | 23,00 |      | 95,75  | 680,00 | 300 | 75    | 300   | 4,5  | 225   | 225    | 0,35 | 17,5 |

| 2 Неделя ДЕНЬ 2 |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|
| №               | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |
|                 |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | PЭ,мкг | B1,мг | C,мг  |
| Завтрак         |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| 239 сб.2024     | Запеканка из творога со сгущенкой              | 180/20      | 32,53    | 30,61       | 23,88   | 0,00         | 42,50            | 515,38      | 333,9                     | 48,42 | 389   | 1,16 | 150      | 172,57 | 0,1   | 0,66  |
| 300, сб.2024    | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,19     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 9,22             | 36,01       | 0,26                      | 0     | 0     | 0,03 | 0        | 0      | 0     | 0     |
| -               | Батон                                          | 50          | 3,85     | 0,00        | 1,50    | 1,50         | 26,65            | 134,76      | 11                        | 16,5  | 42,5  | 1    | 0        | 0      | 0,08  | 0     |
| -               | Яблоки                                         | 100         | 0,40     | 0,00        | 0,40    | 0,40         | 11,60            | 48,68       | 16                        | 9     | 11    | 2,2  | 0        | 5      | 0,03  | 10    |
|                 | Итого за 'Завтрак'                             | 550,00      | 36,97    | 30,61       | 25,83   | 1,95         | 89,96            | 734,83      | 361,2                     | 73,92 | 442,5 | 4,39 | 150      | 177,57 | 0,21  | 10,66 |
|                 | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |              | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5  |

| 2 Неделя ДЕНЬ 3 |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|------|
| №               | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |      |
|                 |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак         |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
| 196, сб.2024    | Каша кукурузная молочная вязкая                | 250/5       | 8,16     | 9,23        | 8,77    | 0,00         | 50,86            | 305,17      | 110,2                     | 27,31 | 79,81 | 0,53 | 36,78    | 82,85  | 0,02  | 0,24 |
|                 | Масло сливочное                                | 10          | 0,08     | 0,08        | 7,25    | 0,00         | 0,13             | 66,06       | 2,4                       | 0     | 3     | 0,72 | 40       | 45     | 0     | 0    |
| 304, сб.2024    | Кофейный напиток (1 вариант)                   | 200         | 3,01     | 2,90        | 2,82    | 0,00         | 16,60            | 100,75      | 105,9                     | 27,18 | 78,3  | 0,91 | 12       | 22     | 0,03  | 0,52 |
| -               | Батон                                          | 50          | 3,85     | 0,00        | 1,50    | 1,50         | 26,65            | 134,76      | 11                        | 16,5  | 42,5  | 1,5  | 0        | 0      | 0,08  | 0    |
| -               | Печенье                                        | 40          | 3,00     | 0,00        | 3,92    | 0,00         | 30,68            | 168,90      | 11,6                      | 8     | 36    | 0,84 | 4        | 4,4    | 0,03  | 0    |
|                 | Итого за 'Завтрак'                             | 555,00      | 18,09    | 12,21       | 24,25   | 1,50         | 124,92           | 775,65      | 241,1                     | 78,99 | 239,6 | 4,5  | 92,78    | 154,25 | 0,17  | 0,76 |
|                 | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |              | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5 |

| 2 Неделя ДЕНЬ 4 |                                                    |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
|-----------------|----------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|------|
| №               | Наименование блюда                                 | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |      |
|                 |                                                    |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак         |                                                    |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |      |
| 234, сб.2024    | Омлет натуральный                                  | 200/5       | 19,27    | 20,50       | 28,62   | 0,00         | 3,44             | 347,93      | 198,1                     | 32,58 | 294,9 | 3,35 | 299,9    | 510,34 | 0,19  | 0,29 |
|                 | Масло сливочное                                    | 10          | 0,08     | 0,08        | 7,25    | 0,00         | 0,13             | 66,06       | 2,4                       | 0     | 3     | 0,02 | 40       | 45     | 0     | 0    |
| 302, сб.2024    | Чай с лимоном                                      | 200         | 0,25     | 0,00        | 0,05    | 0,01         | 9,54             | 38,48       | 2,73                      | 0,73  | 1,34  | 0,06 | 0        | 0,14   | 0     | 1,12 |
| -               | Батон                                              | 50          | 3,85     | 0,00        | 1,50    | 1,50         | 26,65            | 134,76      | 41                        | 26,5  | 42,5  | 1    | 0        | 0      | 0,08  | 0    |
| -               | Хлеб пшеничный                                     | 40          | 2,64     | 0,00        | 0,26    | 0,26         | 18,76            | 89,56       | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     | 0    |
| 7.12, сб.2024   | Горошек зеленый консерв. отварной для поджаривовки | 50          | 1,66     | 0,00        | 0,11    | 0,00         | 5,96             | 26,31       | 20,57                     | 10,87 | 31,42 | 0,37 | 0        | 27,25  | 0,05  | 2,18 |
|                 | Итого за 'Завтрак'                                 | 555,00      | 27,75    | 20,58       | 37,79   | 1,77         | 64,47            | 703,11      | 264,8                     | 70,69 | 373,2 | 4,8  | 339,9    | 582,73 | 0,32  | 3,59 |
|                 | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)     | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |              | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5 |

| 2 Неделя ДЕНЬ 5 |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
|-----------------|------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|
| №               | Наименование блюда                             | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |
|                 |                                                |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | B1,мг | C,мг  |
| Завтрак         |                                                |             |          |             |         |              |                  |             |                           |       |       |      |          |        |       |       |
| 209, сб.2024    | Каша пшеничная молочная жидкая                 | 250/10      | 9,26     | 3,63        | 13,04   | 0,00         | 47,35            | 331,00      | 171                       | 45,46 | 229,3 | 2,32 | 96,79    | 106,87 | 0,17  | 0,66  |
| 4/13            | Сыр (порциями)                                 | 30          | 7,89     | 7,89        | 7,98    | 0,00         | 0,00             | 105,18      | 300                       | 16,5  | 180   | 0,21 | 63       | 71,4   | 0,01  | 0,21  |
| -               | Какао с молоком и витаминами Витошка           | 200         | 3,78     | 2,84        | 3,72    | 0,00         | 13,14            | 96,54       | 116,6                     | 13,3  | 83,7  | 0,12 | 150,5    | 22     | 0,31  | 9,16  |
| 1.5, сб.2024    | Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3,16     | 0,00        | 0,40    | 0,00         | 20,64            | 98,20       | 9,2                       | 13,2  | 34,8  | 0,8  | 0        | 0      | 0,06  | 0     |
| -               | Батон                                          | 40          | 3,08     | 0,00        | 1,20    | 1,20         | 21,32            | 107,81      | 8,8                       | 13,2  | 34    | 0,8  | 0        | 0      | 0,06  | 0     |
|                 | Итого за 'Завтрак'                             | 570,00      | 27,18    | 14,36       | 26,35   | 1,20         | 102,45           | 738,73      | 605,6                     | 101,7 | 561,8 | 4,25 | 310,3    | 200,27 | 0,61  | 10,03 |
|                 | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | 550,00      | 22,50    |             | 23,00   |              | 95,75            | 680,00      | 300                       | 75    | 300   | 4,5  | 225      | 225    | 0,35  | 17,5  |

| 2 Неделя ДЕНЬ 6 |                    |             |          |             |         |              |                  |             |                           |    |   |    |          |        |       |      |
|-----------------|--------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|----|---|----|----------|--------|-------|------|
| №               | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы (мг) |    |   |    | Витамины |        |       |      |
|                 |                    |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             | Ca                        | Mg | P | Fe | A,мкг    | PЭ,мкг | B1,мг | C,мг |

| №            | Наименование блюда                             | Выход,<br>г   | всего        | в т.ч. жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал   | Ca           | Mg           | P            | Fe          | A,мкг        | РЭ,мкг        | B1,мг       | C,мг        |
|--------------|------------------------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| Завтрак      |                                                |               |              |             |              |                 |                  |               |              |              |              |             |              |               |             |             |
| 210, сб.2024 | Каша молочная "Дружба"                         | 250/5         | 9,11         | 3,34        | 14,55        | 0,91            | 50,24            | 328,11        | 147,6        | 41,86        | 173,4        | 0,96        | 94,71        | 165,36        | 0,13        | 0,6         |
| 1.3, сб.2024 | Масло сливочное                                | 10            | 0,05         | 0,05        | 8,25         | 0,00            | 0,08             | 74,75         | 1,2          | 0            | 1,9          | 0,02        | 59           | 65,3          | 0           | 0           |
| 300, сб.2024 | Чай с сахаром                                  | 200           | 3,19         | 0,00        | 0,04         | 0,05            | 9,22             | 66,01         | 0,26         | 0            | 0            | 0,03        | 0            | 0             | 0           | 0           |
| -            | Батон                                          | 50            | 6,85         | 0,00        | 1,50         | 1,50            | 26,65            | 154,76        | 11           | 16,5         | 42,5         | 1           | 0            | 0             | 0,08        | 0           |
| -            | Фрукты                                         | 100           | 0,40         | 0,00        | 0,40         | 0,40            | 21,60            | 48,68         | 16           | 9            | 11           | 2,2         | 0            | 5             | 0,03        | 10          |
|              | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                      | <b>565,00</b> | <b>19,59</b> | <b>3,39</b> | <b>24,74</b> | <b>2,86</b>     | <b>107,79</b>    | <b>672,31</b> | <b>176,1</b> | <b>67,36</b> | <b>228,8</b> | <b>4,21</b> | <b>153,7</b> | <b>235,66</b> | <b>0,24</b> | <b>10,6</b> |
|              | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше) | <b>550,00</b> | <b>22,50</b> |             | <b>23,00</b> |                 | <b>95,75</b>     | <b>680,00</b> | <b>300</b>   | <b>75</b>    | <b>300</b>   | <b>4,5</b>  | <b>225</b>   | <b>225</b>    | <b>0,35</b> | <b>17,5</b> |