



Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------|------------------|--------------|----------------|----------------|-----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ | № ТТК |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 (Понедельник) | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая (молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, сахар, крупа рисовая, соль йодированная) | 200 | 4,80 | 5,75 | 28,88 | 186,47 | TK №236-П |
| | Батон нарезной | 45 | 2,30 | 0,36 | 24,66 | 108,90 | TK №573-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | TK №79-П |
| | Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | TK №75-П |
| | Яйцо отварное (яйцо куриное 1 кат.) | 40 | 4,77 | 4,05 | 0,25 | 56,55 | TK №267-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 520 | 16,77 | 26,97 | 63,23 | 561,6 | |
| Обед | Закуска порционная помидоры соленые | 100 | 1,1 | 0,1 | 1,6 | 16 | TK №149-П |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 250 | 5,08 | 4,95 | 17,96 | 136,71 | TK №113-П |
| | Котлеты рыбные с маслом сливочным (горбуша, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) 100/5 | 105 | 15,95 | 10,53 | 10,17 | 199,21 | TK №307-П |
| | Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 3,90 | 6,97 | 25,42 | 180,04 | TK №377-П |
| | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 19,82 | 81,09 | TK №495-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,21 | 0,36 | 22,28 | 97,65 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,40 | 27,40 | 121,00 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 950 | 31,195 | 23,33 | 124,645 | 831,7 | |
| Полдник | Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная) | 100 | 4,73 | 8,73 | 37,62 | 248,01 | TK №543-П |
| | Молоко кипяченое (молоко 3,2%) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | TK №469-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 10,53 | 15,13 | 47,02 | 368,01 | |
| Итого за день 1: | | | 58,495 | 65,43 | 234,895 | 1761,31 | |

| День 2 (Вторник) | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Завтрак | Закуска порционная икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | TK №150-П |
| | Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, сливочное масло 72,5%, соль йодированная) 180/5 | 185 | 12,26 | 12,56 | 8,90 | 256,44 | TK №268-П |
| | Батон нарезной | 45 | 2,30 | 0,36 | 24,66 | 108,90 | TK №573-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | TK №79-П |
| | Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 3,2%) | 200 | 2,46 | 1,86 | 12,30 | 75,73 | TK №462-П |
| Итого за завтрак: | | 505 | 18,28 | 31 | 50,68 | 611,62 | |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное, соль йодированная) | 100 | 1,91 | 4,07 | 6,91 | 71,95 | TK №30-П |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина мясная б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная) 230/20 | 250 | 5,25 | 9,22 | 15,07 | 164,21 | TK №83-Т |
| | Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное 1 кат., морковь, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 100 | 17,03 | 7,31 | 15,61 | 196,37 | TK №357-П |
| | Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатная паста, соль йодированная) | 40 | 0,63 | 1,74 | 2,77 | 29,26 | TK №411-П |
| | Макаронный изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 5,32 | 4,41 | 32,79 | 192,14 | TK №256-П |
| | Кисель из ягод свежемороженных (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный) | 200 | 0,10 | 0,04 | 16,16 | 65,17 | TK №479-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,47 | 0,24 | 14,85 | 65,10 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,24 | 16,44 | 72,60 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 900 | 33,24 | 27,27 | 120,6 | 856,8 | |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства (печенье) | 100 | 3,84 | 10,08 | 41,10 | 270,60 | TK №582-П |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | TK №501-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 4,84 | 10,28 | 61,3 | 362,6 | |
| Итого за день 2: | | | 56,36 | 68,55 | 232,58 | 1831,02 | |

| День 3 (Среда) | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| Завтрак | Блинички с повидлом (молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, масло подсолнечное, повидло фруктовое) 160/40 | 200 | 8,94 | 7,44 | 92,90 | 472,29 | TK №523-П |
| | Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | TK №82-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 500 | 10,58 | 7,97 | 123,14 | 606,02 | |
| Обед | Закуска порционная помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | TK №148-П |
| | Борщ с капустой и картофелем (картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, соль йодированная, сметана 15%) 240/10 | 250 | 1,91 | 5,69 | 11,34 | 104,17 | TK №95-П |
| | Плов из мяса (свинина мясная бескостная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 10,81 | 21,61 | 32,36 | 410,17 | TK №330-П |
| | Компот из консервированных плодов (плоды консервированные яблоки, или вишня, или абрикосы, или персики, сахар) | 200 | 0,38 | 0,00 | 32,70 | 132,30 | TK №493-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,47 | 0,24 | 14,85 | 65,10 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,24 | 16,44 | 72,60 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 760 | 17,2 | 27,98 | 111,49 | 808,34 | |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства (вафли) | 100 | 2,52 | 2,97 | 69,57 | 318,60 | TK №582-П |
| | Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 8,50 | 49,34 | TK №460-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 3,88 | 4,07 | 78,07 | 367,94 | |
| Итого за день 3: | | | 31,66 | 40,02 | 312,7 | 1782,3 | |

| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
|-------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Завтрак | Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%) | 200 | 33,61 | 10,97 | 37,70 | 388,93 | TK №279-П |
| | Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 3,2%, сахар, мука пшеничная) | 50 | 1,42 | 2,12 | 7,84 | 56,09 | TK №159-Т |
| | Батон нарезной | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 131,00 | TK №573-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 500 | 39,22 | 13,62 | 79,18 | 613,75 | |
| Обед | Закуска порционная огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | TK №148-П |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) | 250 | 2,72 | 2 | 18,94 | 104,64 | TK №129-П |
| | Бигус со свиной (свинина 1 кат. (или свинина б/к), капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 13,87 | 26,17 | 17,86 | 428,48 | TK №329/1-П |
| | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 19,82 | 81,09 | TK №495-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,21 | 0,36 | 22,28 | 97,65 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,40 | 27,40 | 121,00 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 845 | 22,46 | 29,05 | 108,20 | 843,86 | |
| Полдник | Булочка российская (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 3,2%, ванилин, соль йодированная) | 100 | 5,12 | 5,69 | 44,57 | 249,96 | TK №544-П |
| | Молоко кипяченое (молоко 3,2%) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | TK №469-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 10,92 | 12,09 | 53,97 | 369,96 | |
| Итого за день 4: | | | 72,60 | 54,76 | 241,35 | 1827,57 | |

| День 5 (Пятница) | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|
| Завтрак | Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 3,2%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 6,70 | 7,47 | 26,06 | 198,26 | TK №573-П |
| | Батон нарезной | 45 | 2,30 | 0,36 | 24,66 | 108,90 | TK №573-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | TK №79-П |
| | Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | TK №75-П |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% | 95 | 2,57 | 2,38 | 10,26 | 75,05 | TK №469-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 575 | 16,47 | 27,02 | 70,42 | 591,89 | |
| Обед | Закуска порционная огурцы соленые | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | TK №149-П |
| | Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 250 | 2,2 | 3,73 | 15,52 | 104,51 | TK №114/1-П |
| | Биточки из индейки (индейка (филе), хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 100 | 12,93 | 15,83 | 14,46 | 322,02 | TK №372-П |
| | Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная) | 200 | 2,79 | 9,29 | 16,37 | 160,29 | TK №102-Т |
| | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 19,82 | 81,09 | TK №495-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,72 | 0,28 | 17,33 | 75,95 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,04 | 0,32 | 21,92 | 96,80 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 925 | 22,885 | 29,57 | 107,115 | 853,66 | |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства (пряники) | 100 | 5,02 | 4,00 | 63,75 | 311,10 | TK №582-П |
| | Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 8,50 | 49,34 | TK №460-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 6,38 | 5,1 | 72,25 | 360,44 | |
| Итого за день 5: | | | 45,74 | 61,69 | 249,79 | 1805,99 | |

| День 6 (Понедельник) | | | | | | | |
|----------------------|---|-----|--------|-------|---------|---------|-----------|
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшеничная, молоко 3,2%, сахар, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 6,99 | 6,55 | 32,17 | 215,64 | TK №235-П |
| | Батон нарезной | 45 | 2,30 | 0,36 | 24,66 | 108,90 | TK №573-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | TK №79-П |
| | Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | TK №75-П |
| | Яйцо отварное (яйцо куриное I кат.) | 40 | 4,77 | 4,05 | 0,25 | 56,55 | TK №267-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 520 | 18,96 | 27,77 | 66,52 | 590,77 | |
| Обед | Закуска порционная помидоры соленые | 100 | 1,1 | 0,1 | 1,6 | 16 | TK №149-П |
| | Щи из свежей капусты с картофелем (картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%) 240/10 | 250 | 1,98 | 5,71 | 8,54 | 93,46 | TK №104-П |
| | Рыба запеченная (горбуша, яйцо куриное I кат., лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная) | 100 | 14,47 | 6,66 | 2,89 | 129,39 | TK №301-П |
| | Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 4,58 | 5,51 | 46,32 | 253,20 | TK №205-П |
| | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 19,82 | 81,09 | TK №495-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,21 | 0,36 | 22,28 | 97,65 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,55 | 0,40 | 27,40 | 121,00 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 945 | 27,295 | 18,76 | 128,845 | 791,79 | |
| Полдник | Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное I кат., масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная) | 100 | 4,64 | 7,73 | 38,19 | 240,90 | TK №542-П |
| | Молоко кипяченое (молоко 3,2%) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | TK №469-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 10,44 | 14,13 | 47,59 | 360,9 | |
| Итого за день 6: | | | 56,70 | 60,66 | 242,96 | 1743,46 | |

| День 7 (Вторник) | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Завтрак | Закуска порционная кукуруза консервированная | 60 | 0,96 | 0,24 | 8,58 | 41,40 | TK №157-П |
| | Макаронные изделия, отварные с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 180 | 8,75 | 8,66 | 51,12 | 304,40 | TK №261-П |
| | Батон нарезной | 45 | 2,30 | 0,36 | 24,66 | 108,90 | TK №573-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | TK №79-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 500 | 12,27 | 20,17 | 93,8 | 591,58 | |
| Обед | Салат из квашенной капусты (капуста квашенная, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное) | 100 | 1,5 | 4,04 | 8,75 | 77,42 | TK №9-П |
| | Суп картофельный с рыбными консервами (консервы рыбные в масле, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная) 230/20 | 250 | 5,23 | 7,43 | 14,12 | 144,26 | TK №122-П |
| | Индейка в соусе с томатом (индейка (филе), морковь, лук репчатый, томатная паста, чеснок, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная) | 100 | 15,23 | 20,09 | 2,45 | 251,53 | TK №367-П |
| | Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 3,90 | 6,97 | 25,42 | 180,04 | TK №377-П |
| | Кисель из ягод свежемороженых (ягоды свежемороженые, сахар, крахмал картофельный) | 200 | 0,10 | 0,04 | 16,16 | 65,17 | TK №479-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,47 | 0,24 | 14,85 | 65,10 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,24 | 16,44 | 72,60 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 910 | 28,96 | 39,05 | 98,19 | 856,12 | |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства (печенье) | 100 | 3,84 | 10,08 | 41,10 | 270,60 | TK №582-П |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | TK №501-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 4,84 | 10,28 | 61,3 | 362,6 | |
| Итого за день 7: | | | 46,07 | 69,50 | 253,29 | 1810,30 | |

| День 8 (Среда) | | | | | | | |
|-------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Завтрак | Оладьи со сгущенным молоком (молоко 3,2%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сахар, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное, молоко сгущенное) 160/40 | 200 | 10,59 | 11,59 | 86,92 | 484,52 | TK №526-П |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | TK №82-П |
| | Какао с молоком (какао-порошок, сахар, молоко 3,2%) | 200 | 2,46 | 1,86 | 12,30 | 75,73 | TK №462-П |
| Итого за завтрак: | | 500 | 13,45 | 13,85 | 109,02 | 607,25 | |
| Обед | Закуска порционная огурцы соленые | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | TK №149-П |
| | Свекольник (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%) 240/10 | 250 | 2,29 | 5,77 | 15,5 | 123,04 | TK №98-П |
| | Котлеты из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодированная) | 90 | 15,47 | 14,10 | 14,18 | 245,50 | TK №339-П |
| | Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 8,17 | 5,67 | 35,74 | 226,74 | TK №202-П |
| | Соус красный основной (томатная паста, морковь, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сахар, соль йодированная) | 40 | 0,62 | 0,79 | 3,91 | 25,23 | TK №422-П |
| | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 19,82 | 81,09 | TK №495-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,47 | 0,24 | 14,85 | 65,10 | TK №574-П |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,24 | 16,44 | 72,60 | TK №573-П | |
| Итого за обед: | | 890 | 30,76 | 26,93 | 122,14 | 852,3 | |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства (вафли) | 100 | 2,52 | 2,97 | 69,57 | 318,60 | TK №582-П |
| | Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 8,50 | 49,34 | TK №460-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 3,88 | 4,07 | 78,07 | 367,94 | |
| Итого за день 8: | | | 48,09 | 44,85 | 309,23 | 1827,49 | |

| День 9 (Четверг) | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Завтрак | Запеканка из творога (творог 9%, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная или крупа манная, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное 72,5%) | 200 | 33,61 | 10,97 | 37,70 | 388,93 | TK №279-П |
| | Соус сметанный сладкий (сметана 15%, молоко 3,2%, сахар, мука пшеничная) | 50 | 1,42 | 2,12 | 7,84 | 56,09 | TK №159-Т |
| | Батон нарезной | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 131,00 | TK №573-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 500 | 39,22 | 13,62 | 79,18 | 613,75 | |
| Обед | Сельдь с луком (сельдь слабосоленая, лук репчатый, масло подсолнечное) | 100 | 13,19 | 12,94 | 1,49 | 175,23 | TK №59-Т |
| | Суп картофельный с клецками (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное 1 кат.) 220/30 | 250 | 2,27 | 3,14 | 13,7 | 92,13 | TK №115-П |
| | Рагу из птицы (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная, томатная паста, мука пшеничная) | 180 | 18,96 | 12,67 | 15,45 | 314,60 | TK №376-П |
| | Компот из консервированных плодов (плоды консервированные яблоки, или вишня, или абрикосы, или персики, сахар) | 200 | 0,38 | 0,00 | 32,70 | 132,30 | TK №493-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,47 | 0,24 | 14,85 | 65,10 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,24 | 16,44 | 72,60 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 790 | 37,8 | 29,23 | 94,63 | 851,96 | |
| Полдник | Булочка "Веснушка" (мука пшеничная, сахар, яйцо куриное 1 кат., изюм, масло сливочное 72,5%, дрожжи хлебопекарные, молоко 3,2%, ванилин, соль йодированная) | 100 | 4,55 | 5 | 41,09 | 227,54 | TK №473-Т |
| | Молоко кипяченое (молоко 3,2%) | 200 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | TK №469-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 10,35 | 11,4 | 50,49 | 347,54 | |
| Итого за день 9: | | | 87,37 | 54,25 | 224,30 | 1813,25 | |

| День 10 (Пятница) | | | | | | | |
|-------------------|--|-----|--------|--------|-----------|---------|-----------|
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая (крупа манная, молоко 3,2%, сахар, соль йодированная, масло сливочное 72,5%) | 200 | 5,86 | 5,84 | 28,10 | 188,38 | TK №230-П |
| | Батон нарезной | 45 | 2,30 | 0,36 | 24,66 | 108,90 | TK №573-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | TK №79-П |
| | Сыр полутвердый порциями (сыр полутвердых сортов) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | TK №75-П |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% | 95 | 2,57 | 2,38 | 10,26 | 75,05 | TK №469-П |
| | Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон) | 200 | 0,14 | 0,03 | 9,24 | 37,73 | TK №459-П |
| Итого за завтрак: | | 575 | 15,63 | 25,39 | 72,46 | 582,01 | |
| Обед | Закуска порционная огурцы свежие | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | TK №148-П |
| | Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%) 240/10 | 250 | 2,31 | 5,87 | 15,11 | 122,5 | TK №110-П |
| | Котлеты "Школьные" (говядина I кат. на кости (или говядина бескостная), свинина мясная на кости (или свинина мясная без кости), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная) | 100 | 15,16 | 21,55 | 14,61 | 313,07 | TK №347-П |
| | Капуста тушеная (капуста белокочанная свежая, лук репчатый, морковь, томатное пюре, масло подсолнечное, мука пшеничная, сахар, соль йодированная) | 200 | 4,54 | 6,40 | 18,68 | 150,43 | TK №380-П |
| | Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар) | 200 | 0,41 | 0,02 | 19,82 | 81,09 | TK №495-П |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,47 | 0,24 | 14,85 | 65,10 | TK №574-П |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 0,24 | 16,44 | 72,60 | TK №573-П |
| Итого за обед: | | 910 | 26,124 | 34,423 | 101,40914 | 815,79 | |
| Полдник | Кондитерское изделие промышленного производства (пряники) | 100 | 5,02 | 4,00 | 63,75 | 311,10 | TK №582-П |
| | Чай с молоком с сахаром (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%, сахар) | 200 | 1,36 | 1,10 | 8,50 | 49,34 | TK №460-П |
| Итого за полдник: | | 300 | 6,38 | 5,1 | 72,25 | 360,44 | |
| Итого за день 10: | | | 48,134 | 64,913 | 246,11914 | 1758,24 | |

| Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи. | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------|---------------|-------------|
| 3 приема пищи (завтрак, обед, полдник) | | | | | | |
| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии | 7-11 лет 2350 ккал диапазон ±5% (2232-2467) | | | | |
| Завтрак | 25% ±5 | 587 | Суммарный объем завтрака (не менее): | | 500 г | |
| | | (558-616) | | | | |
| Обед | 35% ±5 | 822 | Суммарный объем обеда (не менее): | | 700 г | |
| | | (781-863) | | | | |
| Полдник | 15% ±5 | 352 | Суммарный объем полдника (не менее): | | 300 г | |
| | | (334-370) | | | | |
| Среднее значение за период по завтракам: | | 519,50 | 20,1 | 20,7 | 80,8 | 597,0 |
| Норма по завтракам: | | | (18,2-20,1) | (18,7-20,7) | (79,5-87,8) | (558-616) |
| Среднее значение за период по обедам: | | 882,50 | 27,8 | 28,6 | 111,7 | 836,2 |
| Норма по обедам: | | | (25,5-28,2) | (26,2-28,6) | (111,3-123,0) | (781-863) |
| Среднее значение за период по полдникам: | | 300,00 | 7,24 | 9,17 | 62,23 | 362,84 |
| Норма по полдникам: | | | (10,9-12,0) | (11,2-12,4) | (47,7-52,7) | (334-370) |
| Среднее значение за период по дням: | | | 55,1 | 58,5 | 254,7 | 1796,1 |
| Норма завтрак + обед + полдник: | | | (54,8-60,5) | (56,2-62,1) | (238,6-263,7) | (1673-1849) |