



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на весенний сезон (с 12 лет и старше)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150/5 | 155 | 3,8 | 6,7 | 23,9 | 172,2 | 0,42 | 0,03 | 0,10 | 0,04 | 0,12 | 86,01 | 89,55 | 19,84 | 0,28 | 140,92 | 7,52 | 0,00 | 0,01 | 98 | 2001 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 36,4 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,10 | 83,30 | 46,40 | 4,00 | 0,06 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 97 | 2004 | |
| ОЛАДЬИ ПП 35 | 35 | 2,1 | 3,0 | 13,7 | 90,2 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 5,17 | 15,93 | 2,94 | 0,19 | 26,33 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 875 | 2022 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,4 | 23,9 | 113,5 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 60,75 | 24,30 | 1,80 | 92,50 | 2,80 | 0,00 | 0,01 | 573 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 450 | 12,1 | 13,1 | 76,5 | 472,3 | 0,53 | 0,16 | 0,17 | 0,06 | 0,24 | 192,08 | 220,63 | 55,08 | 3,33 | 269,25 | 10,81 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Всего за день: | | 12,1 | 13,1 | 76,5 | 472,3 | 0,53 | 0,16 | 0,17 | 0,06 | 0,24 | 192,08 | 220,63 | 55,08 | 3,33 | 269,25 | 10,81 | 0,00 | 0,02 | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20 | 70 | 8,7 | 11,1 | 8,9 | 170,4 | 0,77 | 0,06 | 0,07 | 0,08 | 0,38 | 22,39 | 88,17 | 16,72 | 1,03 | 131,66 | 2,56 | 0,00 | 0,05 | 499 | 2004 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 | 150 | 8,4 | 6,4 | 38,1 | 243,3 | 0,00 | 0,23 | 0,12 | 0,02 | 0,08 | 22,01 | 186,08 | 124,88 | 4,38 | 262,30 | 2,27 | 0,00 | 0,02 | 508 | 2004 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | 205 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,9 | 0,82 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,57 | 4,70 | 4,36 | 0,42 | 21,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,5 | 45,4 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 24,30 | 9,72 | 0,72 | 37,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 445 | 18,7 | 17,7 | 71,4 | 520,0 | 1,59 | 0,32 | 0,21 | 0,10 | 0,46 | 62,01 | 303,25 | 155,68 | 6,55 | 452,57 | 5,95 | 0,00 | 0,07 | | | |
| Всего за день: | | 18,7 | 17,7 | 71,4 | 520,0 | 1,59 | 0,32 | 0,21 | 0,10 | 0,46 | 62,01 | 303,25 | 155,68 | 6,55 | 452,57 | 5,95 | 0,00 | 0,07 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С/М 50/5 | 55 | 7,8 | 18,5 | 2,6 | 208,0 | 0,44 | 0,19 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 16,53 | 97,17 | 19,59 | 0,87 | 166,72 | 29,34 | 0,00 | 0,14 | 1 | 2022 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,1 | 10,36 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,09 | 41,20 | 85,69 | 29,45 | 1,22 | 762,56 | 8,53 | 0,00 | 0,03 | 520 | 2004 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,5 | 45,4 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 24,30 | 9,72 | 0,72 | 37,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12,7 | 24,1 | 48,5 | 459,5 | 10,80 | 0,34 | 0,18 | 0,04 | 0,33 | 67,77 | 215,16 | 62,76 | 3,81 | 966,28 | 38,99 | 0,00 | 0,17 | | | |
| Всего за день: | | 12,7 | 24,1 | 48,5 | 459,5 | 10,80 | 0,34 | 0,18 | 0,04 | 0,33 | 67,77 | 215,16 | 62,76 | 3,81 | 966,28 | 38,99 | 0,00 | 0,17 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150 | 150 | 8,2 | 13,0 | 30,0 | 270,4 | 0,17 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,30 | 151,36 | 106,83 | 15,09 | 0,93 | 70,49 | 0,68 | 0,01 | 0,01 | 333 | 2004 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | 205 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,9 | 0,82 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,57 | 4,70 | 4,36 | 0,42 | 21,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,5 | 45,4 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 24,30 | 9,72 | 0,72 | 37,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 375 | 9,8 | 13,2 | 54,4 | 376,7 | 0,99 | 0,08 | 0,09 | 0,07 | 0,30 | 168,97 | 135,83 | 29,17 | 2,07 | 129,10 | 1,78 | 0,01 | 0,01 | | | |
| Всего за день: | | 9,8 | 13,2 | 54,4 | 376,7 | 0,99 | 0,08 | 0,09 | 0,07 | 0,30 | 168,97 | 135,83 | 29,17 | 2,07 | 129,10 | 1,78 | 0,01 | 0,01 | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 50/20 | 70 | 8,5 | 9,4 | 6,5 | 144,1 | 0,80 | 0,04 | 0,07 | 0,09 | 0,41 | 24,13 | 77,11 | 13,02 | 0,73 | 122,84 | 2,73 | 0,00 | 0,05 | 500 | 2004 |
| РИС ОТВАРНОЙ 150 | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,4 | 221,5 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 27,94 | 75,24 | 27,54 | 0,57 | 55,66 | 0,75 | 0,01 | 0,02 | 385 | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,5 | 45,4 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,04 | 24,30 | 9,72 | 0,72 | 37,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 13,9 | 15,6 | 69,4 | 471,0 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,51 | 62,11 | 184,65 | 54,28 | 3,02 | 215,50 | 4,60 | 0,01 | 0,07 | | |
| Всего за день: | | 13,9 | 15,6 | 69,4 | 471,0 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,51 | 62,11 | 184,65 | 54,28 | 3,02 | 215,50 | 4,60 | 0,01 | 0,07 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5 | 205 | 5,1 | 7,6 | 27,8 | 201,0 | 0,53 | 0,07 | 0,12 | 0,04 | 0,13 | 111,23 | 117,52 | 27,02 | 0,52 | 188,24 | 9,89 | 0,00 | 0,01 | 84 | 2001 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7 | 7 | 1,6 | 2,1 | 0,0 | 25,5 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,07 | 58,31 | 32,48 | 2,80 | 0,04 | 6,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 97 | 2004 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 45,00 | 7,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,9 | 56,7 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,38 | 12,15 | 0,90 | 46,25 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 437 | 10,0 | 11,2 | 62,1 | 390,2 | 1,61 | 0,13 | 0,16 | 0,06 | 0,20 | 236,84 | 225,38 | 48,97 | 2,46 | 241,14 | 11,29 | 0,00 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 10,0 | 11,2 | 62,1 | 390,2 | 1,61 | 0,13 | 0,16 | 0,06 | 0,20 | 236,84 | 225,38 | 48,97 | 2,46 | 241,14 | 11,29 | 0,00 | 0,01 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20 | 70 | 8,7 | 11,1 | 8,9 | 170,4 | 0,77 | 0,06 | 0,07 | 0,08 | 0,38 | 22,39 | 88,17 | 16,72 | 1,03 | 131,66 | 2,56 | 0,00 | 0,05 | 499 | 2004 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 | 150 | 5,4 | 4,8 | 34,6 | 203,7 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 29,75 | 42,04 | 10,51 | 0,98 | 64,05 | 0,76 | 0,01 | 0,01 | 516 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,9 | 56,7 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,38 | 12,15 | 0,90 | 46,25 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 16,1 | 16,2 | 70,4 | 490,8 | 0,77 | 0,17 | 0,11 | 0,10 | 0,46 | 63,44 | 168,59 | 43,38 | 3,91 | 241,96 | 4,72 | 0,01 | 0,06 | | |
| Всего за день: | | 16,1 | 16,2 | 70,4 | 490,8 | 0,77 | 0,17 | 0,11 | 0,10 | 0,46 | 63,44 | 168,59 | 43,38 | 3,91 | 241,96 | 4,72 | 0,01 | 0,06 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 50 | 50 | 6,7 | 10,6 | 4,8 | 141,2 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 2,11 | 8,33 | 66,86 | 10,54 | 1,16 | 132,09 | 2,99 | 0,00 | 0,02 | 476 | 1997 |
| РИС ОТВАРНОЙ 130 | 130 | 3,2 | 5,2 | 33,3 | 192,4 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 24,12 | 65,22 | 23,87 | 0,50 | 48,26 | 0,85 | 0,01 | 0,02 | 385 | 2021 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | 205 | 0,1 | 0,0 | 14,9 | 60,9 | 0,82 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,57 | 4,70 | 4,36 | 0,42 | 21,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,9 | 56,7 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,38 | 12,15 | 0,90 | 46,25 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 11,8 | 16,0 | 64,9 | 451,2 | 0,87 | 0,14 | 0,10 | 0,03 | 2,20 | 51,32 | 167,16 | 50,92 | 2,98 | 248,21 | 5,04 | 0,01 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 11,8 | 16,0 | 64,9 | 451,2 | 0,87 | 0,14 | 0,10 | 0,03 | 2,20 | 51,32 | 167,16 | 50,92 | 2,98 | 248,21 | 5,04 | 0,01 | 0,04 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТКА "НОВИНКА" | 50 | 4,8 | 17,7 | 3,7 | 193,2 | 0,64 | 0,18 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,51 | 57,21 | 12,08 | 0,75 | 117,82 | 2,88 | 0,00 | 0,03 | | 2016 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | 150 | 3,2 | 5,3 | 21,4 | 146,1 | 10,36 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,09 | 41,20 | 85,69 | 29,45 | 1,22 | 762,56 | 8,53 | 0,00 | 0,03 | 520 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,9 | 56,7 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,38 | 12,15 | 0,90 | 46,25 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10,0 | 23,3 | 52,0 | 456,0 | 11,00 | 0,34 | 0,17 | 0,03 | 0,09 | 63,01 | 181,28 | 57,68 | 3,87 | 926,63 | 12,81 | 0,00 | 0,06 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|
| Всего за день: | 10,0 | 23,3 | 52,0 | 456,0 | 11,00 | 0,34 | 0,17 | 0,03 | 0,09 | 63,01 | 181,28 | 57,68 | 3,87 | 926,63 | 12,81 | 0,00 | 0,06 |
|----------------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50 | 50 | 8,1 | 7,3 | 5,0 | 118,7 | 0,38 | 0,04 | 0,07 | 0,02 | 0,41 | 22,46 | 72,95 | 10,94 | 0,65 | 122,84 | 2,73 | 0,00 | 0,05 | 500 | 2004 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 150 | 150 | 2,5 | 7,3 | 14,5 | 134,3 | 11,08 | 0,07 | 0,06 | 0,60 | 0,13 | 44,22 | 62,13 | 28,99 | 1,28 | 455,19 | 5,05 | 0,00 | 0,03 | 541 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 8,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,9 | 56,7 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,38 | 12,15 | 0,90 | 46,25 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 12,6 | 14,9 | 46,4 | 369,7 | 11,46 | 0,15 | 0,15 | 0,62 | 0,54 | 77,98 | 173,46 | 56,08 | 3,83 | 624,28 | 9,18 | 0,00 | 0,08 | | |
| Всего за день: | | 12,6 | 14,9 | 46,4 | 369,7 | 11,46 | 0,15 | 0,15 | 0,62 | 0,54 | 77,98 | 173,46 | 56,08 | 3,83 | 624,28 | 9,18 | 0,00 | 0,08 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 127,7 | 165,3 | 616,0 | 4 457,4 | 40,42 | 1,93 | 1,44 | 1,23 | 5,33 | 1 045,53 | 1 975,39 | 614,00 | 35,83 | 4 314,92 | 105,17 | 0,04 | 0,59 |
| Среднее значение за период | 12,8 | 16,5 | 61,6 | 445,7 | 4,04 | 0,19 | 0,14 | 0,12 | 0,53 | 104,55 | 197,54 | 61,40 | 3,58 | 431,49 | 10,52 | 0,00 | 0,06 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|-------------------|---------|
| с 12 лет и старше | 428 |

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог

Валиева З.В.