

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 18



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В.И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ, СЕЗОН: ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 17,20 | 26,10 | 4,30 | 322,60 | 0,09 | 0,61 | 380,97 | 1,54 | 153,62 | 24,58 | 298,01 | 3,23 | 268 | 2021 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,00 | 2,60 | 12,40 | 84,60 | 0,27 | 0,63 | 17,10 | 0,01 | 100,17 | 20,07 | 81,99 | 0,59 | 462 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 112 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,60 | 93,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 7,98 | 5,59 | 25,94 | 0,44 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,95 | 19,91 | 70,55 | 1,32 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 26,00 | 29,90 | 58,20 | 609,70 | 0,51 | 11,24 | 398,07 | 2,88 | 287,72 | 79,15 | 487,49 | 7,78 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ВТОРНИК

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ | 100 | 16,00 | 15,50 | 12,00 | 252,80 | 0,14 | 0,00 | 46,95 | 1,40 | 49,95 | 22,98 | 169,83 | 2,75 | 341 | 2021 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,70 | 5,90 | 35,50 | 221,40 | 0,07 | 0,00 | 37,80 | 0,90 | 14,40 | 9,00 | 54,00 | 1,26 | 256 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,60 | 93,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 7,98 | 5,59 | 25,94 | 0,44 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,95 | 19,91 | 70,55 | 1,32 | 574 | 2021 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 101,00 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,80 | 28,10 | 180,60 | 0,20 | 470 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 33,90 | 27,20 | 87,20 | 730,70 | 0,41 | 1,40 | 84,79 | 3,43 | 323,08 | 85,58 | 500,92 | 5,97 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

СРЕДА

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|------|
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 180 | 23,00 | 9,50 | 37,10 | 342,00 | 0,14 | 0,36 | 80,20 | 1,08 | 262,14 | 44,29 | 375,86 | 1,82 | 285 | 2021 |
| СМЕТАНА | 20 | 0,50 | 3,00 | 0,70 | 31,70 | 0,01 | 0,04 | 19,10 | 0,06 | 15,92 | 1,63 | 10,43 | 0,03 | 433 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,80 | 117,80 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,07 | 7,05 | 32,75 | 0,55 | 573 | 2021 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 64,00 | 0,02 | 0,30 | 9,50 | 0,00 | 59,10 | 10,50 | 45,90 | 0,87 | 460 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 112 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 29,30 | 14,70 | 83,80 | 602,50 | 0,25 | 10,70 | 108,80 | 1,89 | 363,23 | 72,47 | 475,94 | 5,47 | | |
| Норма по СанПиН: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ЧЕТВЕРГ

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 10,70 | 1,80 | 5,20 | 80,30 | 0,05 | 1,56 | 7,80 | 1,79 | 26,51 | 24,17 | 128,64 | 0,59 | 299 | 2021 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,90 | 7,20 | 10,40 | 126,00 | 0,14 | 4,86 | 36,00 | 0,18 | 45,00 | 28,80 | 88,20 | 1,00 | 377 | 2021 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 0,03 | 0,70 | 19,00 | 0,00 | 108,30 | 12,60 | 76,50 | 0,12 | 465 | 2021 |
| кондитерские изделия (вафли) | 20 | 0,80 | 6,10 | 12,50 | 107,90 | 0,01 | 0,00 | 1,20 | 0,94 | 1,60 | 1,20 | 8,38 | 0,12 | 580 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,60 | 93,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 7,98 | 5,59 | 25,94 | 0,44 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,00 | 61,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,90 | 19,80 | 70,20 | 1,32 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 24,60 | 18,40 | 73,30 | 557,40 | 0,35 | 7,12 | 64,00 | 4,04 | 199,29 | 92,16 | 397,86 | 3,59 | | |
| Норма по СанПиН: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ПЯТНИЦА

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ | 100 | 10,00 | 7,20 | 5,50 | 169,00 | 88,91 | 0,50 | 624,38 | 11,99 | 1,60 | 5,89 | 40,96 | 21,98 | ТТК-17 | 2023 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 180 | 9,90 | 7,40 | 44,40 | 282,10 | 0,24 | 0,00 | 26,88 | 0,71 | 18,65 | 156,74 | 235,70 | 5,28 | 202 | 2021 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 63,90 | 0,02 | 0,30 | 9,49 | 0,00 | 59,04 | 10,49 | 45,85 | 0,87 | 460 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,60 | 93,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 7,98 | 5,59 | 25,94 | 0,44 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,95 | 19,91 | 70,55 | 1,32 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 27,00 | 16,70 | 93,10 | 670,50 | 89,29 | 0,80 | 660,75 | 13,83 | 97,22 | 198,62 | 419,00 | 29,89 | | |
| Норма по СанПиН: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ПОНЕДЕЛЬНИК

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,90 | 7,20 | 10,40 | 126,00 | 0,14 | 4,86 | 36,00 | 0,18 | 45,00 | 28,80 | 88,20 | 1,00 | 377 | 2021 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,30 | 11,50 | 63,90 | 0,02 | 0,30 | 9,49 | 0,00 | 59,04 | 10,49 | 45,85 | 0,87 | 460 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,95 | 19,91 | 70,55 | 1,32 | 574 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 112 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 23,60 | 22,30 | 71,90 | 585,80 | 0,36 | 18,56 | 64,47 | 1,92 | 163,97 | 95,18 | 367,98 | 7,54 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ЧЕТВЕРГ

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 120 | 15,40 | 1,90 | 12,00 | 126,70 | 0,08 | 0,00 | 22,25 | 1,71 | 46,22 | 30,81 | 210,51 | 0,72 | 307 | 2021 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | 180 | 4,10 | 3,70 | 40,50 | 211,30 | 0,05 | 0,48 | 16,19 | 0,34 | 16,19 | 34,08 | 93,72 | 0,22 | 211 | 2021 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 0,03 | 0,70 | 19,00 | 0,00 | 108,30 | 12,60 | 76,50 | 0,12 | 465 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,50 | 116,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,98 | 6,99 | 32,43 | 0,55 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,95 | 19,91 | 70,55 | 1,32 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 28,50 | 8,90 | 102,70 | 604,80 | 0,29 | 1,18 | 57,44 | 3,29 | 190,64 | 104,39 | 483,71 | 2,93 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ПЯТНИЦА

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ | 200 | 14,70 | 5,00 | 18,20 | 176,00 | 0,25 | 5,92 | 461,63 | 1,12 | 31,20 | 41,61 | 253,62 | 4,41 | 354 | 2021 |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 0,00 | 0,11 | 403,50 | 0,08 | 132,15 | 5,25 | 75,00 | 0,15 | 75 | 2021 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 93,90 | 0,30 | 0,70 | 18,98 | 0,01 | 111,19 | 22,28 | 91,01 | 0,65 | 462 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 46,90 | 0,03 | 9,97 | 0,00 | 0,20 | 15,95 | 8,97 | 10,97 | 2,19 | 112 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,50 | 116,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 9,98 | 6,99 | 32,43 | 0,55 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,20 | 62,40 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 10,01 | 20,01 | 70,91 | 1,32 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 28,10 | 13,50 | 78,40 | 549,60 | 0,71 | 16,70 | 884,11 | 2,65 | 310,48 | 105,11 | 533,94 | 9,27 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 5775 | 276,2 | 204,9 | 818,2 | 6309,4 | 92,96 | 91,05 | 2537,69 | 38,55 | 2624,87 | 1051,22 | 4690,22 | 84,46 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 7,20 | 12,90 | 10,00 | 185,10 | 0,01 | 0,20 | 83,58 | 0,40 | 214,93 | 13,94 | 141,30 | 0,39 | 65 | 2021 |
| КАША ПШЕ́ННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) | 230 | 8,60 | 8,60 | 41,30 | 276,70 | 0,22 | 1,50 | 45,05 | 0,19 | 152,23 | 54,05 | 211,13 | 1,39 | 235 | 2021 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) | 15 | 1,10 | 1,50 | 11,20 | 62,30 | 0,02 | 0,00 | 1,50 | 0,71 | 4,35 | 3,00 | 13,50 | 0,32 | 582 | 2021 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,09 | 4,20 | 7,69 | 0,82 | 457 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,10 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 9,95 | 19,91 | 70,55 | 1,32 | 574 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,20 | 58,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 4,97 | 3,48 | 16,15 | 0,28 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,40 | 23,80 | 96,00 | 682,30 | 0,36 | 1,70 | 130,13 | 2,27 | 391,52 | 98,58 | 460,32 | 4,52 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ВТОРНИК

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 22,00 | 23,80 | 19,90 | 399,20 | 0,20 | 10,39 | 85,09 | 0,90 | 45,05 | 58,81 | 286,54 | 3,25 | 376 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 10,01 | 7,01 | 32,51 | 0,55 | 573 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 9,00 | 11,00 | 2,20 | 112 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,50 | 12,10 | 62,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 9,94 | 19,87 | 70,47 | 1,32 | 574 | 2021 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 180 | 5,20 | 4,50 | 7,20 | 90,90 | 0,07 | 1,26 | 0,04 | 0,00 | 216,72 | 25,29 | 162,54 | 0,18 | 470 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 33,80 | 29,50 | 73,60 | 716,10 | 0,43 | 21,65 | 85,13 | 2,35 | 297,72 | 119,98 | 563,06 | 7,50 | | |
| Норма по СанПин: | 550 | 22,50 | 23,00 | 95,00 | 680,00 | 0,35 | 17,50 | 0,22 | 2,70 | 275,00 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

СРЕДА

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 100 | 10,50 | 12,60 | 3,50 | 169,80 | 0,04 | 3,40 | 18,98 | 0,30 | 23,98 | 19,98 | 119,88 | 1,60 | 333 | 2021 |