Утверждаю: И.О.Начальника отдела образования администрации муниципального образования Отрадиенский район Л.В.Пересада

Перспективное меню для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (завтраки) в общеобразовательных учреждениях муниципального образования Отрадненский район

|           | Меню завтраков для обучающих           | ся 1-4 кла | ссов (се            | зон ле   | го-осен | ь)                                      |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              | 1        |  |
|-----------|--|------------|---------------------|----------|---------|---|------|--------|---------|--------|-------|--------------------------|----------------|--------|----------------|--------------|----------|--|
|           | •                                      |            | Ì                   |          |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
|           | Пищевая ценность ЗАВТРАК               |            |                     |          |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
|           |  |            | Пищевые вещества, г |          |         | Энергетичес                             |      | Ви     | тамины, | мг     |       | Минеральные вещества, мг |                |        |                |              |          |  |
|           |  |            |                     |          | кая     |   |      |        |         | TC     |       |                          |                |        | 1              |              |          |  |
|           | День 1 (понедельник)                   |            | Б                   | Ж        | У       | ценность,<br>кКал                       | B1   | B2     | C       | A      | E     | Кальци<br>й (мг)         | Фосфор<br>(мг) | (мг)   | Железо<br>(мг) | Цинк<br>(мг) | Йод (мг) |  |
| пром.     | Хлеб пшеничный                         | 60,00      | 4,60                | 0,50     | 29,50   | 140,60                                  | 0,05 | 0,47   | 0,11    | 0,62   | 0,22  | 137,20                   | 79,00          | 10,90  | 0,60           | 1,32         | 0,00     |  |
| 54-13     | сыр Российский                         | 15,00      | 3,50                | 4,40     | 0,00    | 53,70                                   | 0,01 | 0,02   | 0,19    | 0,03   | 0,00  | 21,63                    | 22,88          | 5,09   | 0,07           | 1,10         | 0,00     |  |
| 53-193    | масло сливочное                        | 10,00      | 0,10                | 7,20     | 0,10    | 66,10                                   | 0,00 | 0,01   | 0,13    | 45,00  | 0,00  | 2,40                     | 3,00           | 21,34  | 0,02           | 0,50         | 0,00     |  |
| 54-25.1к. | Каша жидкая молочная (рисовая)         | 200,00     | 5,30                | 5,40     | 28,70   | 184,60                                  | 0,05 | 0,15   | 0,61    | 26,40  | 0,22  | 149,00                   | 134,00         | 2,80   | 0,42           | 0,15         | 51,00    |  |
| 54-21гн   | Какао с молоком                        | 200,00     | 4,60                | 3,60     | 12,60   | 100,40                                  | 0,04 | 0,17   | 0,68    | 17,30  | 0,33  | 143,00                   | 130,00         | 34,00  | 1,90           | 0,48         | 12,00    |  |
| пром.     | Яблоко                                 | 120,00     | 0,50                | 0,50     | 11,80   | 53,30                                   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
|           | Итого                                  | 605,00     | 18,60               | 21,60    | 82,70   | 598,70                                  | 0,15 | 0,82   | 1,72    | 89,35  | 0,77  | 453,23                   | 368,88         | 74,13  | 3,01           | 3,55         | 63,00    |  |
|           | Норма по СанПин                        |            | 19,25               | 19,75    | 83,75   | 587,50                                  | 0,30 | 0,35   | 15,00   | 0,18   | 2,50  | 275,00                   | 412,50         | 62,50  | 3,00           | 2,50         | 0,03     |  |
|           | День 2 (вторник)                       |            |                     |          |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
| 54-23     | Нарезка из свежих огурцов              | 60,00      | 0,50                | 0,10     | 1,50    | 8,50                                    | 0,05 | 0,02   | 12,60   | 0,00   | 0,50  | 10,08                    | 18,72          | 14,40  | 0,65           | 0,10         | 0,00     |  |
| 54-9м     | Жаркое по-домашнему                    | 200        | 20,10               | 18,70    | 17,20   | 318,00                                  | 0,13 | 0,19   | 9,53    | 27,30  | 10,07 | 26,00                    | 231,00         | 45,00  | 3,43           | 3,38         | 45,00    |  |
| 54-19гн   | Фруктовый чай                          | 200,00     | 0,20                | 0,00     | 1,70    | 8,60                                    | 0,00 | 0,01   | 1,24    | 2,28   | 0,40  | 9,30                     | 11,00          | 6,80   | 0,91           | 0,12         | 0,30     |  |
| пром.     | Хлеб пшеничный                         | 30,00      | 2,30                | 0,20     | 14,80   | 70,30                                   | 0,03 | 0,01   | 0,00    | 0,00   | 0,28  | 5,00                     | 16,25          | 3,50   | 0,28           | 0,19         | 0,00     |  |
| пром.     | Хлеб ржаной йодированный               | 25,00      | 1,70                | 0,30     | 8,40    | 42,70                                   | 0,13 | 0,09   | 0,18    | 0,00   | 0,13  | 31,94                    | 54,69          | 17,50  | 1,23           | 0,30         | 0,02     |  |
| пром.     | Сок натуральный (яблочный)             | 200,00     | 0,60                | 0,00     | 33,00   | 134,40                                  | 0,03 | 0,26   | 0,54    | 0,36   | 0,00  | 223,20                   | 165,60         | 25,20  | 0,18           | 0,80         | 0,00     |  |
|           | Итого                                  | 635,00     | 24,80               | 19,30    | 43,60   | 582,50                                  | 0,37 | 0,58   | 24,09   | 29,94  | 11,37 | 305,52                   | 497,26         | 112,40 | 6,67           | 4,89         | 45,32    |  |
|           | Норма по СанПин                        |            | 19,25               | 19,75    | 83,75   | 587,50                                  | 0,30 | 0,35   | 15,00   | 0,18   | 2,50  | 275,00                   | 412,50         | 62,50  | 3,00           | 2,50         | 0,03     |  |
|           | День 3 (среда)                         |            |                     |          |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
| 54-153    | Икра свекольная                        | 60,00      | 1,30                | 4,20     | 6,80    | 71,40                                   | 0,02 | 0,01   | 4,13    | 20,70  | 0,67  | 22,00                    | 33,00          | 17,00  | 0,93           | 0,14         | 11,00    |  |
|           | Котлеты рубленные из кур, запеченные с |            |                     |          |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
| 54-5м     | соусом молочным 90/20                  | 110,00     | 17,28               | 3,84     | 12,20   | 151,68                                  | 0,07 | 0,14   | 0,51    | 0,81   | 2,30  | 78,20                    | 78,52          | 16,16  | 28,97          | 2,00         | 0,10     |  |
| 54-6г     | Рис отварной                           | 150,00     | 3,70                | 4,80     | 36,50   | 203,50                                  | 0,03 | 0,03   | 0,00    | 18,40  | 0.51  | 6,90                     | 73,00          | 24,00  | 0,49           | 1,10         |          |  |
| 54-23гн   | Кофейный напиток на молоке             | 200,00     | 3,80                | 2,90     | 11,30   |   | 0,03 | 0,13   | 0,52    | 13,30  | 0.10  |                          | 90.00          | 14,00  | 0,13           | 0,40         |          |  |
| пром.     | Хлеб пшеничный                         | 30,00      | 2.30                | 0.20     | 14,80   |   | 0,03 | 0,01   | 0.00    | 0.00   | 0.28  | 5,00                     | 16,25          | 3,50   | 0,28           | 0.19         |          |  |
| пром.     | Хлеб ржаной йодированный               | 25,00      | 1,70                | 0,30     | 8,40    | ,                                       | 0,13 | 0,09   | 0,18    | 0,00   | 0,13  | 31,94                    | 54,69          | 17,50  | 1,23           | 0,30         | - ,      |  |
|           | Итого                                  | 575,00     | 30,08               | 16.24    | 90,00   | 625,58                                  | 0,31 | 0,40   | 5,34    | 53,21  | 3,98  | 264,34                   | 345,46         | 92,16  | 32,02          | 4,13         |          |  |
|           | Норма по СанПин                        |            | 19.25               | 19.75    | 83,75   | 587,50                                  | 0.30 | 0.35   | 15.00   | 0.18   | 2,50  | 275,00                   | 412.50         | 62,50  | 3.00           | 2.50         |          |  |
|           | День 4 (четверг)                       |            | 17,20               | 1,,,,,   | 00,70   | 207,20                                  | 0,50 | 0,00   | 15,00   | 0,10   | 2,00  | 275,00                   | .12,00         | 02,00  | 5,00           | 2,00         | 0,05     |  |
| 54-33     | Нарезка из свежих помидор              | 60.00      | 0,70                | 0,10     | 2,30    | 12,80                                   | 0.06 | 0,03   | 16,76   | 0.00   | 0,67  | 13,41                    | 24,90          | 19,15  | 0,86           | 0,14         | 0.00     |  |
| 54-9p     | Рыба запеченная с молочным соусом      | 100        | 18,90               | 22,00    | 5,50    |   | 0,11 | 0,15   | 0,34    | 70,40  | 0,00  | 138,00                   | 282,00         | 57,00  | 0,98           | 0,68         |          |  |
| 54-11г    | Картофельное пюре                      | 150,00     | 3,20                | 5,20     | 19,80   | 139.40                                  | 0,12 | 0,11   | 10,20   | 23,80  | 0.07  | 11,83                    | 20,88          | 9,74   | 0,35           | 0,12         | 28,00    |  |
| 54-3гн    | Чай с лимоном                          | 200.00     | 0.30                | 0.00     | 6,70    | , -                                     | 0.00 | 0,01   | 1,60    | 0.38   | 0.05  | 6,90                     | 8,50           | 4,60   | 0,77           | 0.02         |          |  |
| пром.     | Хлеб ржаной йодированный               | 25,00      | 1,70                | 0,30     | 8,40    |   | 0,13 | 0,09   | 0,18    | 0,00   | 0,13  | 31,94                    | 54,69          | 17,50  | 1,23           | 0,30         | 0,02     |  |
| пром.     | Булка с повидлом промышленного         | 60,00      | 4.80                | 8,40     | 33,60   | 229,20                                  | 0,06 | 0,05   | 1,70    | 0,62   | 0,61  | 26,70                    | 40,40          | 7,30   | 0,17           | 0.25         | 0,00     |  |
|           | Итого                                  | 595,00     | 29,60               | 36,00    | 76,30   | 747,80                                  | 0,48 | 0,44   | 30,77   | 95,20  | 1,52  | 228,78                   | 431,37         | 115,30 | 4,36           | 1,51         |          |  |
|           | Норма по СанПин                        | ĺ          | 19,25               | 19,75    | 83,75   | 587,50                                  | 0,30 | 0,35   | 15,00   | 0,18   | 2,50  | 275,00                   | 412,50         | 62,50  | 3,00           | 2,50         |          |  |
|           | День 5 (пятница)                       |            |                     | <u> </u> |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |
| пром.     | икра кабачковая                        | 60,00      | 0,91                | 2,80     | 4,43    | 46,80                                   | 0,01 | 0,02   | 7,42    | 10,10  | 0,07  | 18,00                    | 18,00          | 10,00  | 0,46           | 0,11         | 8,60     |  |
| 54-2o     | Омлет сзеленым горошком                | 150        | 9,80                | 10,70    | 4,80    | 153,50                                  | 0,07 | 0,31   | 1,48    | 124,00 | 7,80  | 100,00                   | 164,00         | 19,00  | 1,55           | 1,72         |          |  |
| 54-19гн   | Фруктовый чай                          | 200,00     | 0,20                | 0,00     | 1,70    |   | 0,00 | 0,01   | 1,24    | 2,28   | 0,40  | 9,30                     | 11,00          | 6,80   | 0,91           | 0,12         |          |  |
| пром.     | Хлеб пшеничный                         | 30,00      | 2,30                | 0,20     | 14,80   | 70,30                                   | 0,02 | 0,01   | 0,00    | 0,00   | 0,42  | 8,00                     | 26,00          | 5,60   | 0,40           | 0,30         |          |  |
| пром.     | Хлеб ржаной йодированный               | 25,00      | 1,70                | 0,30     | 8,40    | 42,70                                   | 0,13 | 0,09   | 0,18    | 0,00   | 0,13  | 31,94                    | 54,69          | 17,50  | 1,23           | 0,30         | - ,      |  |
| пром.     | Груша                                  | 120,00     | 0,50                | 0,40     | 12,40   | 54,60                                   | 0,04 | 0,01   | 5,00    | 0,00   | 0,33  | 25,00                    | 18,30          | 14,16  | 0,50           | 0,48         |          |  |
| ^         | Итого                                  | 585,00     | 15,41               | 14,40    | 46,53   | 376,50                                  | 0,28 | 0,44   | 15,32   | 136,38 | 9,15  | 192,24                   | 291,99         | 73,06  | 5,05           | 3,03         |          |  |
|           | Норма по СанПин                        |            | 19,25               | 19,75    | 83,75   | 587,50                                  | 0,30 | 0,35   | 15,00   | 0,18   | 2,50  | 275,00                   | 412,50         | 62,50  | 3,00           | 2,50         |          |  |
|           | День 6 (понедельник)                   |            | .,                  | . ,,     | ,,,,    | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | .,20 | .,,,,, | - ,,,,  | .,     | ,= ,= | ,                        | ,= -           | 7.0    | - /            | ,,,,,,       | 1,00     |  |
|           | D (Invited Annual)                     |            |                     |          |         |   |      |        |         |        |       |                          |                |        |                |              |          |  |

| 1       | I                                    | 40.00  | 0.50  | 0.40                  | 2.20   | 10.00                    | 0.04 | 0.00 |       | 0.00  | 0.4   | 12.11  | 2100   | 40.45   | 0.04  |                   | 0.00   |
|---------|--------------------------------------|--------|-------|-----------------------|--------|--------------------------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|-------------------|--------|
| 54-33   | Нарезка из свежих помидор            | 60,00  | 0,70  | -, -                  | 2,30   |                          | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00  | 0,67  | 13,41  | 24,90  | 19,15   | 0,86  | 0,14              | 0,00   |
| 54-4м   | Котлеты из говядены                  | 90,00  | 16,44 | 15,72                 | 14,88  | 265,56                   | 0,08 | 0,08 | 0,13  | 0,10  | 0,42  | 20,58  | 87,59  | 16,36   | 1,19  | 2,32              | 0,00   |
| 54-9Γ   | Рагу из овощей                       | 150,00 | 2,80  | 7,40                  | 13,60  | 133,40                   | 0,07 | 0,08 | 19,06 | 0,70  | 0,00  | 56,60  | 68,56  | 24,70   | 0,91  | 0,43              | 0,00   |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                        | 200,00 | 0,20  | 0,00                  | 6,50   |                          | 0,00 | 0,01 | 0,03  | 0,00  | 0,00  | 11,10  | 2,80   | 1,40    | 12,06 | 0,02              | 0,00   |
| пром.   | Хлеб ржаной йодированный             | 25,00  | 1,70  | ,                     | 8,40   | 42,70                    | 0,13 | 0,09 | 0,18  | 0,00  | 0,13  | 31,94  | 54,69  | 17,50   | 1,23  | 0,30              | 0,02   |
| пром.   | Хлеб пшеничный                       | 30,00  | 2,30  | 0,20                  | 14,80  | 70,30                    | 0,02 | 0,01 | 0,00  | 0,00  | 0,42  | 8,00   | 26,00  | 5,60    | 0,40  | 0,30              | 0,00   |
|         |                                      |        |       |                       |        |                          |      |      |       |       |       |        |        |         |       |                   |        |
|         | Итого                                | 555,00 | 24,14 | 23,72                 | 60,48  | 551,56                   | 0,37 | 0,30 | 36,15 | 0,80  | 1,64  | 141,62 | 264,53 | 84,71   | 16,64 | 3,51              | 0,02   |
|         | Норма по СанПин                      |        | 19,25 | 19,75                 | 83,75  | 587,50                   | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18  | 2,50  | 275,00 | 412,50 | 62,50   | 3,00  | 2,50              | 0,03   |
|         | День 7 (вторник)                     |        |       |                       |        |                          |      |      |       |       |       |        |        |         |       |                   |        |
| 54-23   | Нарезка из свежих огурцов            | 60,00  | 0,50  | 0,10                  | 1,50   | 8,50                     | 0,05 | 0,02 | 12,60 | 0,00  | 0,50  | 10,08  | 18,72  | 14,40   | 0,65  | 0,10              | 0,00   |
| 54-3p   | котлета рыбная                       | 100,00 | 14,20 |                       | 8,60   | 114,20                   | 0,08 | 0,10 | 0,16  | 19,60 |       | 36,00  | 189,00 | 41,00   | 0,90  |                   | 138,00 |
| 54-11г  | Картофельное пюре                    | 150,00 | 3,20  | 5,20                  | 19,80  | 139,40                   | 0,12 | 0,11 | 10,20 | 23,80 | 0,07  | 39,00  | 84,00  | 28,00   | 1,03  | 0,12              | 28,00  |
| 54-3гн  | Чай с лимоном                        | 200,00 | 0,30  | 0,00                  | 6,70   | 27,90                    | 0,00 | 0,01 | 1,60  | 0,38  | 0,05  | 6,90   | 8,50   | 4,60    | 0,77  | 0,02              | 0,00   |
| пром.   | Хлеб пшеничный                       | 30,00  | 2,30  | 0,20                  | 14,80  | 70,30                    | 0,17 | 0,10 | 23,73 | 0,00  | 0,23  | 62,04  | 90,06  | 33,11   | 1,30  | 0,66              | 0,00   |
| пром.   | Хлеб ржаной йодированный             | 25,00  | 1,70  | 0,30                  | 8,40   | 42,70                    | 0,20 | 0,40 | 8,00  | 0,00  | 11,00 | 32,00  | 29,00  | 21,00   | 6,40  | 0,78              | 0,01   |
|         |                                      |        |       |                       |        |                          |      |      |       |       |       |        |        |         |       |                   |        |
|         | Итого                                | 565,00 | 22,20 | 8,40                  | 59,80  | 403,00                   | 0,49 | 0,62 | 43,53 | 24,18 | 11,35 | 139,94 | 211,56 | 86,71   | 9,50  | 1,58              | 28,01  |
|         | Норма по СанПин                      |        | 19,25 | 19,75                 | 83,75  | 587,50                   | 0,30 | 0,35 | 15,00 | 0,18  | 2,50  | 275,00 | 412,50 | 62,50   | 3,00  | 2,50              | 0,03   |
|         | День 8 (среда)                       |        |       |                       |        |                          |      |      |       |       |       |        |        |         |       |                   |        |
| 54-123  | Икра морковная тушеная               | 60     | 1,20  | 4,20                  | 6,00   | 68,00                    | 0,03 | 0,01 | 3,91  | 0,00  | 0,08  | 13,57  | 23,94  | 11,17   | 0,40  | 0,14              | 0,00   |
| 54-16м  | Тефтели из говядины                  | 90,00  | 13,05 | 13,20                 | 7,50   | 199,65                   | 0,04 | 0,12 | 0,56  | 2,22  | 0,00  | 32,00  | 184,00 | 26,00   | 2,36  | 0,96              | 36,00  |
| 54-1c   | Соус сметанный                       | 25,00  | 0,75  | 4,10                  | 1,60   | 46,30                    | 0,01 | 0,01 | 0,04  | 19,45 | 20,00 | 20,00  | 14,50  | 2,15    | 0,06  | 0,07              | 2,85   |
| 54-4Γ   | Каша гречневая рассыпчатая           | 150,00 | 8,30  | 6,30                  | 36,00  | 233,70                   | 0,21 | 0,12 | 0,00  | 19,20 | 0,44  | 15,00  | 181,00 | 120,00  | 4,04  | 1,10              | 22,00  |
| 54-19гн | Фруктовый чай                        | 200,00 | 0,20  | 0,00                  | 1,70   | 8,60                     | 0,00 | 0,01 | 1,24  | 2,28  | 0,40  | 9,30   | 11,00  | 6,80    | 0,91  | 0,12              | 0,30   |
| пром.   | Хлеб ржаной йодированный             | 25,00  | 1,70  | 0,30                  | 8,40   | 42,70                    | 0,13 | 0,09 | 0,18  | 0,00  | 0,13  | 31,94  | 54,69  | 17,50   | 1,23  | 0,30              | 0,02   |
| пром.   | Хлеб пшеничный                       | 30,00  | 2,30  | 0.20                  | 14.80  | 70,30                    | 0.02 | 0.01 | 0.00  | 0.00  | 0,42  | 8.00   | 26,00  | 5,60    | 0.40  | 0.30              | 0.00   |
| 1       | Итого                                | 580    | 27,50 | 28,30                 | 76,00  | 669,25                   | 0,44 | 0,37 | 5,93  | 43,15 | 21,47 | 129,80 | 495,13 | 189,22  | 9,39  | 2,99              | 61,17  |
|         | Норма по СанПин                      |        | 19.25 | 19,75                 | 83,75  | 587,50                   | 0.30 | 0.35 | 15.00 | 0.18  | 2,50  | 275,00 | 412,50 | 62,50   | 3.00  | 2,50              | 0.03   |
|         | День 9 (четверг)                     |        | .,.   | 7,12                  |        |                          | - ,  | .,   | - ,   |       | ,     |        | ,      | , , , , | ,     |                   |        |
| 54-4т   | Пудинг из творога с яблоками         | 150,00 | 22,90 | 10.80                 | 15,40  | 250,30                   | 0,05 | 0,29 | 1,59  | 64,70 | 0.00  | 170,72 | 224,08 | 29,82   | 1.18  | 0.59              | 0,00   |
| пром.   | Молоко сгущенное                     | 15,00  | 1.13  | 0.00                  | 8,54   | 38,70                    | 0.01 | 0,02 | 0.15  | 0,00  | 0,00  | 47,67  | 34,44  | 5,11    | 0.03  | 0.15              | 0.00   |
| 54-21гн | Какао с молоком                      | 200,00 | 4,60  | 3,60                  | 12,60  | 100,40                   | 0.04 | 0,17 | 0,68  | 17,30 | 0,33  | 143,00 | 130,00 | 34,00   | 1,90  | 0.48              | 12,00  |
| пром.   | Хлеб пшеничный                       | 30,00  | 2,30  |                       | 14,80  | 70,30                    | 0,02 | 0,01 | 0,00  | 0,00  | 0,42  | 8,00   | 26,00  | 5,60    | 0,40  | 0,30              | 0,00   |
| пром.   | Печенье Юбилейное                    | 20,00  | 1,60  | 2,00                  | 14,80  | 83,60                    | 0,03 | 0,26 | 0,54  | 0,36  | 0,00  | 223,20 | 165,60 | 25,20   | 0,18  | 0,72              | 0,00   |
| пром.   | Сок натуральный (яблочный)           | 200,00 | 0,75  | 0,00                  | 15,21  |                          | 0,02 | 0,20 | ٠,٠.  | 0,50  | 0,00  | 220,20 | 100,00 | 20,20   | 0,10  | 0,72              | - 0,00 |
|         | Итого                                | 615,00 | 33,28 | 16,60                 | 81,35  | 607,16                   | 0,15 | 0,75 | 2,96  | 82,36 | 0,75  | 592,59 | 580,12 | 99,73   | 3,69  | 2,24              | 12,00  |
|         | Норма по СанПин                      |        | 19,25 | 19,75                 | 83,75  | 587,50                   | 0.30 | 0.35 | 15,00 | 0,18  | 2,50  | 275,00 | 412,50 | 62,50   | 3,00  | 2,50              | 0,03   |
|         | День 10 (пятница)                    |        | 17,20 | 17,70                 | 05,75  | 507,50                   | 0,50 | 0,55 | 15,00 | 0,10  | 2,50  | 272,00 | .12,50 | 02,00   | 2,00  | 2,00              | 0,00   |
| 54-23   | Нарезка из свежих огурцов            | 60,00  | 0,50  | 0,10                  | 1,50   | 8,50                     | 0,02 | 0,01 | 3,41  | 0,00  | 0,07  | 11,83  | 20,88  | 9,74    | 0,35  | 0,12              | 0,00   |
| 54-23м  | биточек из курицы                    | 90,00  | 17,28 | 3,84                  | 12,12  |                          | 0,02 | 0,06 | 0,51  | 0,39  | 2,41  | 24,21  | 53,55  | 7,21    | 0,53  | 1,99              | 0,00   |
| 54-1Γ   | макароны отварные                    | 150,00 | 5,40  |                       | 32,80  | 196,80                   | 0,02 | 0,03 | 0,00  | 0,00  | 0,57  | 8,20   | 27,20  | 6,32    | 0,62  | 0.00              | 0.00   |
| 54-23гн | Кофейный напиток на молоке           | 200,00 | 3,80  | ,                     | 11,30  | 86,00                    | 0,03 | 0,13 | 0,52  | 13,30 | 0,10  | 120,30 | 90,00  | 14,00   | 0,02  | 0,40              | 21,00  |
| пром.   | Хлеб ржаной йодированный             | 25,00  | 1,70  |                       | 8,40   |                          | 0,03 | 0,13 | 0,32  | 0,00  | 0,13  | 31,94  | 54,69  | 17,50   | 1,23  | 0,30              | 0,02   |
| пром.   | Хлеб пшеничный                       | 30,00  | 2,30  | 0,30                  | 14,80  | 70,30                    | 0,13 | 0,01 | 0,00  | 0,00  | 0,13  | 8,00   | 26,00  | 5,60    | 0,40  | 0,30              | 9,00   |
| пром.   | мандарин                             | 140.00 | 1,10  | 0,20                  | 10,50  | 49,00                    | 0,02 | 0,01 | 5,00  | 0,00  | 0,42  | 25,00  | 18,30  | 14,16   | 0,40  | 0,30              | 0,00   |
| пром.   | мандарин<br>Итого                    | 695,00 | 32,08 | 12,54                 | 91,42  |                          | 0,04 | 0,33 | 9,62  | 13,69 | 4,03  | 229,48 | 290,62 | 74,53   | 3,79  | 3,59              | 30,04  |
|         | Норма по СанПин                      | 072,00 | 19.25 | 19.75                 | 83.75  | 587.50                   | 0,30 | 0,35 | 15.00 | 0.18  | 2.50  | 275,00 | 412.50 | 62.50   | 3,00  | 2.50              | 0.03   |
|         | порма по Сантин                      |        | ,     | вые вещес             | ,      | Энергетичес              | 0,30 | 0,33 | 15,00 | 0,10  | 2,30  | 213,00 | 412,30 | 02,30   | 3,00  | 2,30              | 0,03   |
|         |                                      |        | Б     | Ж                     | у У    | кая                      |      |      |       |       |       | 1      |        |         |       | <del></del>       |        |
|         | Итого за день по СанПиН              |        | 77,00 | 79.00                 | 335,00 | 2350,00                  |      |      |       |       |       |        |        |         |       | $\longrightarrow$ |        |
| -       | итого за день по Сангин завтрак 25 % |        | 19.25 | 79,00<br><b>19.75</b> | 83.75  | 2350,00<br><b>587.50</b> |      | +    |       |       |       |        |        |         |       | $\longrightarrow$ |        |
| -       | завтрак 25 70                        |        | 19,25 | 19,/5                 | 63,/5  | 587,50                   |      |      | -     |       |       | -      |        |         |       | $\longrightarrow$ |        |
|         |                                      |        | l     |                       |        |                          |      |      |       |       |       |        |        |         |       |                   |        |

| Факти   | ически завтрак (СРЕДНЕЕ) |      | 25,77               | 19,55  | 83,33  | 587,00      |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
|---------|--------------------------|------|---------------------|--------|--------|-------------|--------------|------|-------|-------|-------|------------------|----------|--------|--------|-------|----------|
|         |                          |      |                     |        |        |             |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
| Итого   |                          | 0,00 | 141,27              | 138,05 | 585,83 | 4112,00     |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
| Норма   | а по СанПин              |      | 19,25               | 19,75  | 83,75  | 587,50      |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
|         |                          |      |                     |        |        |             |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
|         |                          |      |                     |        |        |             |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
|         |                          |      |                     |        |        |             |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |
|         |                          |      | Пищевые вещества, г |        |        | Энергетичес | Витамины, мг |      |       |       |       | Ми               | неральны |        |        |       |          |
|         |                          |      |                     |        |        | кая         |              |      |       |       |       | <b>Г</b> олгии   | Фосфор   | Могиий | Железо | Цинк  |          |
|         |                          |      | Б                   | Ж      | У      | ценность,   | B1           | B2   | C     | A     | E     | кальци<br>й (мг) |          |        |        | •     | Йод (мг) |
|         |                          |      |                     |        |        | кКал        |              |      |       |       |       | и (мг)           | (мг)     | (мг)   | (мг)   | (мг)  |          |
| Итого з | за день по СанПиН        |      | 77,00               | 79,00  | 335,00 | 2350,00     | 1,20         | 1,40 | 60,00 | 0,70  | 10,00 | 1100,00          | 1650,00  | 250,00 | 12,00  | 10,00 | 0,10     |
| завтра  | ак 25 %                  |      | 19,25               | 19,75  | 83,75  | 587,50      | 0,30         | 0,35 | 15,00 | 0,18  | 2,50  | 275,00           | 412,50   | 62,50  | 3,00   | 2,50  | 0,03     |
|         |                          |      |                     | _      |        |             | ·            |      | •     |       |       |                  |          |        |        |       |          |
| Факти   | ически завтрак (СРЕДНЕЕ) |      | 19,85               | 18,81  | 74,64  | 556,74      | 0,34         | 0,51 | 17,54 | 56,83 | 6,60  | 267,75           | 377,69   | 100,20 | 9,41   | 3,10  | 53,86    |
|         |                          |      |                     |        |        |             |              |      |       |       |       |                  |          |        |        |       |          |