

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район
Н.В.Пазухина _____
«20» ноября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»



**Единое муниципальное десятидневное
циклическое меню для организации питания
обучающихся в возрасте 7 - 11 лет
(на период зима-весна)**

(обеды)

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет (сезон зима-весна)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | Цинк | Йод | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10 | 12.00 | 0.01 | 0.01 | 5.25 | 0.00 | 0.35 | 5.00 | 17.50 | 7.50 | 0.40 | 0.07 | 0.00 | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1.48 | 4.92 | 6.09 | 76.25 | 0.04 | 0.03 | 9.88 | 0.00 | 0.60 | 35.88 | 33.63 | 14.18 | 0.58 | 0.85 | 0.00 | |
| 227 | Рыба припущенная | 110 | 12.29 | 2.06 | 2.87 | 85.25 | 0.06 | 0.11 | 1.89 | 0.49 | 2.28 | 43.37 | 183.07 | 21.12 | 0.59 | 0.46 | 0.01 | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.80 | 20.44 | 137.25 | 0.16 | 0.12 | 20.45 | 0.00 | 0.20 | 41.70 | 97.75 | 31.36 | 1.14 | 0.64 | 0.00 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.20 | 0.00 | 20.80 | 82.60 | 0.02 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 0.52 | 29.44 | 23.80 | 18.40 | 0.62 | 0.07 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 19.52 | 96.80 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.52 | 9.20 | 34.60 | 13.20 | 0.44 | 0.45 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 1.80 | 0.28 | 19.92 | 85.60 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 | 0.46 | 0.00 | |
| | Итого | 850 | 22.74 | 12.52 | 91.74 | 575.75 | 0.81 | 0.31 | 38.09 | 0.53 | 4.83 | 173.79 | 432.75 | 115.76 | 5.01 | 3.00 | 0.03 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--|
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.77 | 4.95 | 7.90 | 89.75 | 0.06 | 0.05 | 15.78 | 0.00 | 0.50 | 49.25 | 49.00 | 22.13 | 0.83 | 0.56 | 0.01 | |
| 260 | Гуляш | 90 | 13.09 | 22.00 | 2.60 | 198.90 | 0.03 | 0.10 | 0.91 | 0.00 | 0.38 | 21.80 | 245.24 | 2.00 | 2.78 | 0.45 | 0.00 | |
| 303 | Каша вязкая (перловая) | 150 | 3.01 | 4.09 | 21.36 | 135.00 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.31 | 26.82 | 111.20 | 1.60 | 0.58 | 0.00 | 0.00 | |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1.52 | 1.35 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 19.52 | 96.80 | 0.02 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 0.52 | 29.44 | 23.80 | 18.40 | 0.62 | 0.45 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.14 | 9.96 | 42.80 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 | 0.23 | 0.00 | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 53.28 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | 0.48 | 0.00 | |
| ПР | Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке) | 200 | 0.00 | 0.00 | 23.40 | 94.00 | 0.02 | 0.02 | 4.01 | 0.00 | 0.20 | 14.02 | 14.02 | 8.01 | 2.80 | 0.04 | 0.00 | |
| | Итого | 1070 | 24.03 | 33.43 | 113.44 | 791.53 | 0.51 | 0.23 | 26.35 | 0.04 | 2.42 | 182.03 | 485.56 | 72.70 | 9.01 | 2.21 | 0.02 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 2.20 | 2.78 | 15.40 | 106.00 | 0.12 | 0.07 | 11.07 | 0.00 | 0.50 | 29.70 | 72.22 | 29.60 | 1.15 | 1.25 | 0.00 | |
| ТК | Птица запеченная | 90 | 19.3 | 18.5 | 0.06 | 221.44 | 0.06 | 0.14 | 2.2 | 0.95 | 0.3 | 46.22 | 158.38 | 20.38 | 1.81 | 0.46 | 0.01 | |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 2.56 | 15.70 | 12.28 | 202.80 | 0.09 | 0.09 | 20.2 | 0.74 | 0.3 | 60 | 72.66 | 26.26 | 0.97 | 0.46 | 0.01 | |
| 342 | Компот из фруктов | 200 | 0.12 | 0.10 | 27.50 | 111.38 | 0.01 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 14.18 | 0.03 | 5.14 | 1.27 | 0.00 | 0.00 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 19.52 | 96.80 | 0.02 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 0.52 | 29.44 | 23.80 | 18.40 | 0.62 | 0.07 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 1.80 | 0.28 | 19.92 | 85.60 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 | 0.46 | 0.00 | |
| | Итого | 770 | 33.49 | 37.76 | 92.19 | 824.02 | 0.53 | 0.34 | 34.99 | 1.73 | 1.98 | 188.74 | 369.49 | 109.78 | 7.06 | 2.70 | 0.03 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--|
| День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0.48 | 0.06 | 1.02 | 6.00 | 0.01 | 0.05 | 1.75 | 0.00 | 0.05 | 11.50 | 12.00 | 7.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2.02 | 5.09 | 11.98 | 107.25 | 0.09 | 0.06 | 8.38 | 0.00 | 0.00 | 29.15 | 56.73 | 24.18 | 0.93 | 0.47 | 0.01 | |
| 258 | Мясо духовое | 200 | 18.84 | 21.01 | 17.72 | 335.32 | 0.08 | 0.35 | 1.08 | 0.09 | 0.46 | 212.70 | 296.19 | 33.87 | 0.15 | 1.25 | 0.01 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.20 | 0.00 | 20.80 | 82.60 | 0.02 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 0.52 | 29.44 | 23.80 | 18.40 | 0.62 | 0.07 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 19.52 | 96.80 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.45 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.14 | 9.96 | 42.80 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 | 0.23 | 0.00 | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 53.28 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | 0.48 | 0.00 | |
| | Итого | 890 | 26.18 | 27.20 | 93.80 | 724.05 | 0.52 | 0.51 | 16.83 | 0.13 | 1.98 | 320.39 | 454.22 | 108.21 | 3.56 | 2.95 | 0.04 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|------|------|--|
| День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Борщ | 250 | 1.60 | 7.85 | 8.56 | 91.25 | 0.05 | 0.05 | 10.68 | 0.00 | 0.06 | 49.73 | 84.60 | 26.13 | 1.23 | 0.74 | 0.00 | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 200 | 19.50 | 9.90 | 7.60 | 210.00 | 0.10 | 0.14 | 5.14 | 0.00 | 0.90 | 125.68 | 165.08 | 36.30 | 0.94 | 1.24 | 0.01 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 | 0.00 | 0.01 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 19.52 | 96.80 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 80.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.45 | 0.00 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 1.80 | 0.28 | 19.92 | 85.60 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 | 0.46 | 0.01 | |
| ТК | Пирог фруктовый "Кубанский" | 80 | 4.90 | 2.57 | 44.25 | 219.73 | 0.08 | 0.06 | 0.06 | 0.13 | 1.20 | 15.60 | 49.12 | 19.28 | 1.11 | 0.20 | 0.00 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| ПР | Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке) | 200 | 0.00 | 0.00 | 23.40 | 94.00 | 0.02 | 0.02 | 4.01 | 0.00 | 0.20 | 14.02 | 14.02 | 8.01 | 2.80 | 0.04 | 0.00 |
| | Итого | 1010 | 31.11 | 21.02 | 138.25 | 857.38 | 0.77 | 0.28 | 19.92 | 0.13 | 3.16 | 305.33 | 384.02 | 106.72 | 8.04 | 3.13 | 0.03 |

| День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| ПР | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1.80 | 0.30 | 4.38 | 34.80 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 21.30 | 56.20 | 18.40 | 1.14 | 0.54 | 0 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1.59 | 4.99 | 9.15 | 95.25 | 0.07 | 0.05 | 10.38 | 0.00 | 0.30 | 34.85 | 49.28 | 20.75 | 0.78 | 0.58 | 0.01 |
| 267 | Шницель мясной рубленый | 90 | 12.50 | 18.15 | 6.58 | 255.81 | 0.11 | 0.62 | 0.36 | 0.04 | 1.80 | 298.85 | 356.85 | 24.94 | 3.14 | 2.78 | 0.01 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.50 | 5.42 | 31.78 | 202.14 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.83 | 84.60 | 25.34 | 1.32 | 0.00 | 0.01 |
| 342 | Компот из фруктов | 200 | 0.12 | 0.10 | 27.50 | 111.38 | 0.01 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 14.18 | 0.03 | 5.14 | 1.27 | 0.00 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 19.52 | 96.80 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 80.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.45 | 0 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.14 | 9.96 | 42.80 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 | 0.23 | 0.00 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 53.28 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | 0.48 | 0.00 |
| | Итого | 960 | 27.15 | 30.00 | 121.67 | 892.26 | 0.64 | 0.74 | 16.64 | 0.04 | 3.17 | 484.61 | 612.46 | 119.33 | 9.21 | 5.06 | 0.04 |

| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 81 | Борщ | 250 | 1.60 | 7.85 | 8.56 | 91.25 | 0.05 | 0.05 | 10.68 | 0.00 | 0.06 | 49.73 | 84.60 | 26.13 | 1.23 | 0.74 | 0.01 |
| 256 | Мясо тушеное | 90 | 6.59 | 18.34 | 3.44 | 205.20 | 0.16 | 0.06 | 0.10 | 0.00 | 0.34 | 10.73 | 91.30 | 12.71 | 0.84 | 1.26 | 0.01 |
| 302 | Каша рассыпчатая (рисовая) | 150 | 3.60 | 11.51 | 37.08 | 203.55 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.55 | 16.10 | 92.63 | 3.00 | 0.55 | 0.65 | 0.01 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.20 | 0.00 | 20.80 | 82.60 | 0.02 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 0.52 | 29.44 | 23.80 | 18.40 | 0.62 | 0.07 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4.86 | 0.60 | 29.28 | 145 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 120.00 | 39.00 | 8.40 | 0.66 | 0.50 | 0 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.14 | 9.96 | 42.80 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 | 0.23 | 0 |
| ПР | Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивид. пром. упаковке) | 200 | 5.80 | 6.40 | 9.40 | 120.00 | 0.08 | 0.30 | 2.60 | 0.40 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 | 0.00 | 0 |
| | Итого | 970 | 23.55 | 44.84 | 118.52 | 890.40 | 0.64 | 0.47 | 14.00 | 0.48 | 2.31 | 470.61 | 532.53 | 101.64 | 4.72 | 3.45 | 0.04 |

| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 70 | Овощи натуральные соленые (помидоры) | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.10 | 12.00 | 0.01 | 0.01 | 5.25 | 0.00 | 0.35 | 5.00 | 17.50 | 7.50 | 0.40 | 0.07 | 0.00 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.46 | 118.25 | 0.11 | 0.06 | 8.25 | 0.00 | 0.00 | 29.20 | 67.58 | 27.28 | 1.13 | 0.00 | 0.00 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 7.86 | 16.53 | 11.22 | 135.05 | 0.05 | 0.08 | 0.99 | 0.17 | 0.00 | 46.04 | 133.84 | 3.00 | 0.87 | 1.01 | 0.00 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 2.76 | 5.42 | 19.17 | 136.50 | 0.16 | 0.11 | 20.48 | 0.09 | 0.00 | 19.39 | 179.17 | 2.88 | 1.16 | 1.40 | 0.01 |
| 342 | Компот из фруктов | 200 | 0.12 | 0.10 | 27.50 | 111.38 | 0.01 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 14.18 | 0.03 | 5.14 | 1.27 | 0.00 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 9.96 | 96.80 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 80.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.41 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 1.80 | 0.28 | 19.92 | 85.60 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 | 0.46 | 0.00 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 53.28 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | 0.48 | 0.00 |
| ПР | Сок плодово-ягодный (в индивид. пром. упаковке) | 200 | 0.00 | 0.00 | 23.40 | 94.00 | 0.02 | 0.02 | 4.01 | 0.00 | 0.20 | 14.02 | 14.02 | 8.01 | 2.80 | 0.04 | 0.00 |
| | Итого | 1150 | 19.64 | 26.13 | 143.53 | 842.86 | 0.93 | 0.31 | 44.88 | 0.25 | 1.68 | 242.03 | 498.84 | 83.57 | 9.80 | 3.87 | 0.02 |

| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 2.20 | 7.50 | 15.40 | 106.00 | 0.12 | 0.07 | 11.07 | 0.00 | 0.50 | 29.70 | 72.22 | 29.60 | 1.15 | 1.25 | 0.01 |
| 267 | Шницель натуральный рубленый | 90 | 12.50 | 18.15 | 6.58 | 255.81 | 0.11 | 0.62 | 0.36 | 0.04 | 1.80 | 298.85 | 356.85 | 24.94 | 3.14 | 2.78 | 0.00 |
| 303 | Каша вязкая (пшеничная) | 150 | 4.00 | 4.24 | 24.56 | 152.40 | 0.23 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 29.90 | 468.00 | 1.80 | 0.37 | 0.99 | 0.00 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.20 | 0.00 | 20.80 | 82.60 | 0.02 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 0.52 | 29.44 | 23.80 | 18.40 | 0.62 | 0.07 | 0.01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3.24 | 0.40 | 9.96 | 96.80 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 80.00 | 26.00 | 5.60 | 0.44 | 0.41 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.14 | 9.96 | 42.80 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 | 0.23 | 0.02 |
| ПР | Кисломолочный продукт (в индивид. пром. упаковке) | 450 | 13.05 | 11.25 | 70.77 | 229.50 | 0.12 | 0.60 | 1.80 | 0.09 | 0.00 | 366.00 | 289.50 | 42.00 | 0.30 | 2.40 | 0.00 |
| | Итого | 1200 | 36.09 | 41.68 | 158.03 | 965.91 | 0.88 | 1.50 | 13.85 | 0.17 | 3.72 | 838.49 | 1257.57 | 127.34 | 6.64 | 8.13 | 0.04 |

| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|------|------|
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.80 | 7.85 | 10.93 | 103.75 | 0.05 | 0.05 | 10.68 | 0.00 | 0.06 | 49.73 | 84.60 | 26.13 | 1.23 | 0.74 | 0.01 |
| 261 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 13.5 | 9.2 | 3.81 | 159 | 0.19 | 1.4 | 28.86 | 0.00 | 5.00 | 25.62 | 323.92 | 14.8 | 4.72 | 4.3 | 0.02 |
| 205 | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 5.17 | 7.19 | 28.52 | 188.40 | 0.07 | 0.03 | 2.7 | 0.00 | 0.00 | 194.16 | 80.88 | 1.70 | 1.03 | 1.14 | 0.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 4.86 | 0.60 | 29.28 | 145.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.66 | 120.00 | 39.00 | 8.40 | 0.66 | 0.50 | 0.00 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 0.90 | 0.14 | 9.96 | 42.80 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 4.60 | 21.20 | 5.00 | 0.62 | 0.23 | 0.01 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| ПР | Кондитерское изделие (вафли молочные) | 35 | 2.38 | 11.34 | 19.46 | 191.45 | 0.10 | 0.22 | 0.00 | 0.29 | 5.00 | 11.00 | 37.59 | 0.00 | 0.17 | 0.00 | 0.00 |
| ПР | Молоко 3,2 %-ной жирности (в индивид. пром. упаковке) | 200 | 5.80 | 6.40 | 9.40 | 120.00 | 0.08 | 0.30 | 2.60 | 0.40 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 | 0.00 | 0.01 |
| | Итого | 1045 | 34.48 | 42.74 | 126.36 | 1010.40 | 0.79 | 2.00 | 44.87 | 0.69 | 10.90 | 656.21 | 769.99 | 85.43 | 8.91 | 6.91 | 0.05 |

| | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций | Фосфор | Магний | Железо | Цинк | Йод |
| Итого за день по СанПиН | 77 | 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 |
| обед 35 % | 26.95 | 27.65 | 117.25 | 822.50 | 0.42 | 0.49 | 21.00 | 0.25 | 3.50 | 385.00 | 577.50 | 87.50 | 4.20 | 3.50 | 0.04 |
| Среднее за 10 дней (фактич.) | 27.85 | 31.73 | 119.75 | 837.46 | 0.70 | 0.67 | 27.04 | 0.42 | 3.62 | 386.22 | 579.74 | 103.05 | 7.20 | 4.14 | 0.03 |