

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № 19

Скаков



«УТВЕРЖДАЮ»

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



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 7-11 ЛЕТ СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. 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 | 150 | 12,90 | 19,60 | 3,20 | 242,60 | 0,07 | 0,46 | 286,44 | 1,16 | 115,50 | 18,48 | 224,07 | 2,43 | 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 (ЯБЛОКИ) | 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 | 93,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 7,97 | 5,57 | 25,88 | 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: | 500 | 21,70 | 23,40 | 57,10 | 529,40 | 0,49 | 11,09 | 303,54 | 2,50 | 249,59 | 73,03 | 413,49 | 6,98 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. 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 | 90 | 14,40 | 14,00 | 10,80 | 227,70 | 0,13 | 0,00 | 42,30 | 1,26 | 45,00 | 20,70 | 153,00 | 2,48 | 341 | 2021 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,60 | 5,00 | 29,60 | 184,50 | 0,06 | 0,00 | 31,50 | 0,75 | 12,00 | 7,50 | 45,00 | 1,05 | 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 | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,10 | 41,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,63 | 13,27 | 47,03 | 0,88 | 574 | 2021 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,90 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,56 | 28,07 | 180,42 | 0,20 | 470 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 30,40 | 24,60 | 76,10 | 647,90 | 0,36 | 1,40 | 73,84 | 2,91 | 312,17 | 75,13 | 451,39 | 5,05 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | 150 | 22,60 | 8,00 | 30,90 | 285,00 | 0,12 | 0,30 | 66,83 | 0,90 | 218,45 | 36,91 | 313,22 | 1,52 | 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 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) | 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 |
| 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,02 | 4,22 | 19,56 | 0,33 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 27,40 | 12,90 | 67,70 | 498,10 | 0,21 | 10,64 | 95,43 | 1,49 | 315,49 | 62,26 | 400,11 | 4,95 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ЧЕТВЕРГ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ТУШЁННАЯ 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 | 150 | 4,10 | 6,00 | 8,70 | 105,00 | 0,12 | 4,05 | 30,00 | 0,15 | 37,50 | 24,00 | 73,50 | 0,83 | 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) | 15 | 0,60 | 4,60 | 9,40 | 81,20 | 0,01 | 0,00 | 0,90 | 0,71 | 1,20 | 0,90 | 6,30 | 0,09 | 580 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,02 | 4,22 | 19,56 | 0,33 | 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: | 535 | 22,90 | 15,60 | 63,70 | 486,70 | 0,32 | 6,31 | 57,70 | 3,67 | 189,43 | 85,69 | 374,70 | 3,28 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ | 90 | 9,00 | 6,50 | 5,00 | 152,30 | 8,01 | 0,45 | 562,50 | 10,80 | 1,44 | 5,31 | 12,60 | 19,80 | ТТК-16 | 2023 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,30 | 6,20 | 37,00 | 235,10 | 0,20 | 0,00 | 22,40 | 0,59 | 15,54 | 130,62 | 196,42 | 4,40 | 202 | 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 |
| 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 | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,10 | 41,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,63 | 13,27 | 47,03 | 0,88 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 23,50 | 14,60 | 81,20 | 586,20 | 8,32 | 0,75 | 594,40 | 12,29 | 90,69 | 165,29 | 327,89 | 26,39 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | 40 | 5,70 | 10,40 | 8,00 | 148,10 | 0,01 | 0,16 | 66,86 | 0,32 | 171,94 | 11,15 | 113,04 | 0,31 | 65 | 2021 |
| КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,50 | 7,40 | 35,70 | 239,60 | 0,19 | 1,30 | 39,00 | 0,16 | 131,80 | 46,80 | 182,80 | 1,20 | 235 | 2021 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,30 | 0,10 | 9,50 | 40,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 7,90 | 5,00 | 9,10 | 0,87 | 459 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,10 | 41,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,63 | 13,27 | 47,03 | 0,88 | 574 | 2021 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) | 20 | 1,50 | 2,00 | 14,90 | 83,00 | 0,02 | 0,00 | 2,00 | 0,94 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,42 | 582 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) | 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: | 560 | 17,00 | 20,60 | 86,00 | 599,10 | 0,30 | 12,46 | 107,86 | 2,10 | 340,07 | 89,22 | 380,97 | 5,88 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | 200 | 21,00 | 19,00 | 15,90 | 319,30 | 0,16 | 8,31 | 68,07 | 0,72 | 36,04 | 47,05 | 229,23 | 2,60 | 376 | 2021 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) | 20 | 1,50 | 2,00 | 14,90 | 83,00 | 0,02 | 0,00 | 2,00 | 0,94 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,42 | 582 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 8,01 | 5,61 | 26,01 | 0,44 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,00 | 82,20 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,92 | 13,17 | 26,33 | 93,37 | 1,76 | 574 | 2021 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,90 | 0,08 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 240,56 | 28,07 | 180,42 | 0,20 | 470 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 34,50 | 26,90 | 74,50 | 679,00 | 0,41 | 9,71 | 70,11 | 3,02 | 303,58 | 111,06 | 547,03 | 5,42 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | 90 | 9,50 | 11,30 | 3,20 | 153,00 | 0,04 | 3,06 | 17,10 | 0,27 | 21,60 | 18,00 | 108,00 | 1,44 | 333 | 2021 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,10 | 6,00 | 8,70 | 105,00 | 0,12 | 4,05 | 30,00 | 0,15 | 37,50 | 24,00 | 73,50 | 0,83 | 377 | 2021 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,40 | 1,20 | 10,40 | 57,60 | 0,02 | 0,27 | 8,55 | 0,00 | 53,19 | 9,45 | 41,31 | 0,78 | 460 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,40 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 6,02 | 4,22 | 19,56 | 0,33 | 573 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,10 | 41,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,63 | 13,27 | 47,03 | 0,88 | 574 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ) | 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: | 570 | 19,30 | 19,40 | 55,00 | 474,40 | 0,29 | 17,38 | 55,65 | 1,41 | 140,94 | 77,94 | 300,40 | 6,46 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ЧЕТВЕРГ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 110 | 14,10 | 1,70 | 11,00 | 116,20 | 0,07 | 0,00 | 20,41 | 1,57 | 42,40 | 28,27 | 193,13 | 0,66 | 307 | 2021 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,40 | 3,10 | 33,70 | 176,10 | 0,04 | 0,40 | 13,49 | 0,28 | 13,49 | 28,40 | 78,10 | 0,18 | 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 | 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 | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,10 | 41,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,63 | 13,27 | 47,03 | 0,88 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 24,90 | 7,90 | 86,00 | 515,10 | 0,23 | 1,10 | 52,90 | 2,75 | 178,80 | 88,13 | 420,70 | 2,28 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 7-11 л.

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ | 170 | 12,50 | 4,20 | 15,40 | 149,20 | 0,21 | 5,02 | 391,21 | 0,95 | 26,44 | 35,26 | 214,93 | 3,74 | 354 | 2021 |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,30 | 3,00 | 0,00 | 35,80 | 0,00 | 0,07 | 269,00 | 0,05 | 88,10 | 3,50 | 50,00 | 0,10 | 75 | 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 (ЯБЛОКИ) | 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 | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,10 | 41,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 6,67 | 13,34 | 47,27 | 0,88 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 23,60 | 10,90 | 70,20 | 474,80 | 0,61 | 15,69 | 677,31 | 2,22 | 247,31 | 88,13 | 437,59 | 8,05 | | |
| Норма по СанПин: | 500 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 0,30 | 15,00 | 175,00 | 2,50 | 302,50 | 412,00 | 62,50 | 3,00 | | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 5215 | 245,2 | 176,8 | 717,5 | 5490,7 | 11,54 | 86,53 | 2088,74 | 34,36 | 2368,07 | 915,88 | 4054,27 | 74,74 | | |