Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Начальник управления

по Краснодарскому краю образования администрации

в Лабинском, Курганинском, муниципального образования

Мостовском районах Курганинский район

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.М.Надеин \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Э.Романова

**Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов (сезон осенне- зимний)**

|  |
| --- |
|  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | **Пищевая ценность ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, кКал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг**  |
| **День 1 (понедельник)** |   | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Кальций (мг)** | **Фосфор (мг)** | **Магний (мг)** | **Железо (мг)** | **Цинк (мг)** | **Йод (мг)** |
| 3 | Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным | **60** | **9,35** | **12,62** | **29,63** | **269,42** | **0,08** | **0,71** | **0,17** | **0,93** | **0,32** | **205,8** | **118,5** | **16,35** | **0,9** | **1,98** | **0** |
|   | Каша жидкая молочная (рисовая)  | 230 | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,1 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,5 | 17,5 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0 | 152,2 | 124,5 | 21,34 | 0,47 | 0,5 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | 20 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 | 0,15 | 0 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 57,7 | 0,04 | 0,01 | 5 | 0 | 0,33 | 25 | 18,3 | 14,16 | 0,5 | 0,48 | 0 |
|  | **Итого** | **630** | **22,12** | **23,38** | **99,29** | **695,98** | **0,2** | **0,93** | **6,93** | **1,2** | **0,87** | **408,63** | **297,18** | **59,74** | **2,16** | **4,21** | **0** |
|  | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 2 (вторник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (огурцы) | **100** | **1,32** | **0,24** | **4,56** | **25,67** | **0,08** | **0,04** | **21** | **0** | **0,83** | **16,8** | **31,2** | **24** | **1,08** | **0,17** | **0** |
| 259 | Жаркое по-домашнему | **200** | **19,44** | **17,92** | **29,56** | **357,27** | **0,16** | **0,23** | **9,25** | **0** | **11,5** | **41,72** | **246,8** | **58,17** | **5,28** | **3,86** | **0** |
| \* | Фруктовый чай | 200 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,02 | 0,04 | 3,4 | 0 | 0,4 | 21,2 | 22,6 | 14,6 | 3,2 | 0,12 | 0 |
|   |  Хлеб пшеничный | **50** | **3,38** | **0,43** | **25,08** | **117,67** | **0,06** | **0,01** | **0** | **0** | **0,55** | **10** | **32,5** | **7** | **0,55** | **0,38** | **0** |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
|   | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности) | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,03 | 0,26 | 0,54 | 0,36 | 0 | 223,2 | 165,6 | 25,2 | 0,18 | 0,8 | 0 |
|  | **Итого** | **780** | **32,54** | **24,35** | **90,16** | **709,85** | **0,51** | **0,69** | **34,4** | **0,36** | **13,44** | **351,25** | **564,33** | **149,97** | **11,76** | **5,69** | **0,02** |
|  | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 3 (среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  Салат из овощей (помидоров и огурцов) | **100** | **1,31** | **0,24** | **4,55** | **25,6** | **0,08** | **0,04** | **20,9** | **0** | **0,83** | **16,76** | **31,12** | **23,94** | **1,08** | **0,17** | **0** |
| 296 | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | **95** | **12,03** | **16,01** | **12,32** | **241,53** | **0,09** | **0,18** | **0,65** | **1,03** | **2,91** | **99,05** | **99,46** | **20,47** | **36,7** | **2,53** | **0,13** |
| 302 | Каша вязкая (ячневая) | **150** | **8,04** | **4,15** | **38,64** | **224,09** | **0,24** | **0,13** | **0** | **0,46** | **0,58** | **31,25** | **246,28** | **164,41** | **5,57** | **1,27** | **0** |
| \*379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 14,7 | 92,9 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 120,3 | 90 | 14 | 0,13 | 0,4 | 0 |
|   |  Хлеб пшеничный | **50** | **3,38** | **0,43** | **25,08** | **117,67** | **0,06** | **0,01** | **0** | **0** | **0,55** | **10** | **32,5** | **7** | **0,55** | **0,38** | **0** |
|   |  Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,01** |
|   | Сок натуральный (яблочный) | 150 | 0,75 | 0 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0 |
|  | **Итого** | **775** | **30,41** | **23,69** | **123,06** | **827,09** | **0,67** | **0,62** | **25,37** | **1,59** | **5,28** | **326,23** | **575,53** | **256,84** | **47,61** | **5,14** | **0,14** |
|  | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 4 (четверг)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |  Салат из овощей (белокачанной капусты) | **100** | **1,31** | **0,24** | **4,55** | **25,6** | **0,08** | **0,04** | **20,9** | **0** | **0,83** | **16,76** | **31,12** | **23,94** | **1,08** | **0,17** | **0** |
| Л 386/597 | Рыба запеченная с молочным соусом | 110 | 7,73 | 8,69 | 10,7 | 151,93 | 0,06 | 0,08 | 2,83 | 0,41 | 0 | 69,12 | 90,78 | 19,96 | 0,51 | 0,68 | 0,1 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 154,86 | 0,16 | 0,12 | 20,4 | 0 | 0,2 | 41,7 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0 | 0 | 2,83 | 0 | 0,05 | 14,05 | 4,4 | 2,4 | 0,38 | 0,02 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
| \* | Пирог фруктовый "Школьный" | 50 | 3,1 | 4,3 | 23,8 | 146,3 | 0,06 | 0,05 | 1,7 | 0,62 | 0,61 | 26,7 | 40,4 | 7,3 | 0,17 | 0,25 | 0 |
|  | **Итого** | **640** | **17,73** | **19,03** | **84,91** | **581,81** | **0,52** | **0,4** | **48,87** | **1,03** | **1,85** | **206,66** | **330,08** | **105,96** | **4,75** | **2,12** | **0,12** |
|  | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 5 (пятница)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  Овощи свежие (помидоры) | **100** | **0,7** | **0,1** | **1,89** | **11,24** | **0,03** | **0,02** | **4,87** | **0** | **0,1** | **16,9** | **29,83** | **13,92** | **0,5** | **0,16** | **0** |
| 212 | Омлет с колбасой или сосисками | **170** | **17,87** | **34,46** | **3,08** | **394** | **0,17** | **0,53** | **0,24** | **3,26** | **8,84** | **108,17** | **277,94** | **22,73** | **3,15** | **1,95** | **0,01** |
|   | Фруктовый чай | 200 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,02 | 0,04 | 3,4 | 0 | 0,4 | 21,2 | 22,6 | 14,6 | 3,2 | 0,12 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | **50** | **5,4** | **0,69** | **40,12** | **188,27** | **0,05** | **0,01** | **0** | **0** | **0,84** | **16** | **52** | **11,2** | **0,8** | **0,6** | **0** |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 57,7 | 0,04 | 0,01 | 5 | 0 | 0,33 | 25 | 18,3 | 14,16 | 0,5 | 0,48 | 0 |
|  | **Итого** | **670** | **27,07** | **36,51** | **80,85** | **760,25** | **0,47** | **0,72** | **13,72** | **3,26** | **10,67** | **225,6** | **466,3** | **97,61** | **9,62** | **3,67** | **0,03** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 6 (суббота)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | **60** | **9,35** | **12,62** | **29,63** | **269,42** | **0,08** | **0,71** | **0,17** | **0,93** | **0,32** | **205,8** | **118,5** | **16,35** | **0,9** | **1,98** | **0** |
|   | Каша жидкая молочная  | 230 | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,1 | 0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,5 | 17,5 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0 | 152,2 | 124,5 | 21,34 | 0,47 | 0,5 | 0 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,8 | 57,7 | 0,04 | 0,01 | 5 | 0 | 0,33 | 25 | 18,3 | 14,16 | 0,5 | 0,48 | 0 |
|  | **Итого** | **610** | **20,77** | **23,21** | **89,26** | **648,91** | **0,18** | **0,92** | **6,93** | **1,2** | **0,65** | **404,63** | **284,18** | **56,94** | **1,94** | **4,06** | **0** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 7 (понедельник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (огурцы) | **100** | **0,7** | **0,1** | **1,9** | **11,3** | **0,03** | **0,02** | **4,9** | **0** | **0,1** | **17** | **30** | **14** | **0,5** | **0,17** | **0** |
| 269 | Котлеты (биточки) особые | **100** | **10,21** | **13,42** | **10,33** | **202,95** | **0,12** | **0,12** | **0,18** | **0,14** | **0,6** | **29,4** | **125,13** | **23,36** | **1,7** | **3,31** | **0** |
| Л 224 | Рагу из овощей | **160** | **3,03** | **5,63** | **14,74** | **243,34** | **0,09** | **0,09** | **21,44** | **0,79** | **0** | **63,68** | **77,13** | **27,79** | **1,02** | **0,48** | **0** |
|   | Чай с сахаром  | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,4 | 35,5 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 12,06 | 0,02 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
|   | Хлеб пшеничный | **50** | **5,4** | **0,69** | **40,12** | **188,27** | **0,05** | **0,01** | **0** | **0** | **0,84** | **16** | **52** | **11,2** | **0,8** | **0,6** | **0** |
|   | Сок натуральный  | 200 | 1 | 0 | 20,23 | 84,93 | 0,02 | 0,02 | 4,01 | 0 | 0,2 | 14,02 | 14,02 | 8,01 | 2,8 | 0,04 | 0 |
|  | **Итого** | **840** | **22,4** | **20,22** | **110,28** | **827,73** | **0,47** | **0,37** | **30,77** | **0,93** | **1,9** | **189,53** | **366,71** | **106,76** | **20,35** | **4,98** | **0,02** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 8(вторник)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (помидоры) | **100** | **0,7** | **0,1** | **1,89** | **11,24** | **0,03** | **0,02** | **4,87** | **0** | **0,1** | **16,9** | **29,83** | **13,92** | **0,5** | **0,17** | **0** |
| 235 | Шницель рыбный натуральный  | **85** | **8,68** | **6,01** | **6,57** | **115,08** | **0,04** | **0,05** | **2,56** | **0,19** | **3,52** | **49,64** | **131,35** | **19,44** | **1,68** | **0,67** | **0** |
| 310 | Картофель отварной  | 170 | 3,32 | 4,88 | 26 | 161,22 | 0,17 | 0,1 | 23,73 | 0 | 0,23 | 62,04 | 90,06 | 33,11 | 1,3 | 0,66 | 0 |
| \* | Напиток из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,6 | 10,2 | 50,36 | 0,2 | 0,4 | 8 | 0 | 11 | 32 | 29 | 21 | 6,4 | 0,78 | 0,01 |
|   | Хлеб пшеничный | **50** | **5,4** | **0,69** | **40,12** | **188,27** | **0,05** | **0,01** | **0** | **0** | **0,84** | **16** | **52** | **11,2** | **0,8** | **0,6** | **0** |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
|   | Сок натуральный | 150 | 0,75 | 0 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0 |
|  | **Итого** | **785** | **21,89** | **12,64** | **112,55** | **651,47** | **0,67** | **0,71** | **42,38** | **0,19** | **16** | **225,45** | **408,41** | **125,69** | **14,26** | **3,27** | **0,03** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 9 (среда)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью) | **100** | **0,7** | **0,1** | **1,9** | **11,27** | **0,03** | **0,02** | **4,89** | **0** | **0,1** | **16,96** | **29,93** | **13,97** | **0,5** | **0,17** | **0** |
| 278 | Тефтели из говядины  | **70** | **4,98** | **5,57** | **6,52** | **96,1** | **0,02** | **0,04** | **0,46** | **0,21** | **0** | **17,73** | **56,23** | **11,66** | **0,55** | **1,12** | **0** |
| 330 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 2,49 | 2,93 | 36,93 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,17 | 0 | 13,65 | 11,36 | 2,64 | 0,1 | 0,13 | 0 |
| 302 | Каша вязкая (гречневая) | **170** | **8,84** | **4,08** | **44,2** | **248,88** | **0,2** | **0,11** | **0** | **0** | **0,5** | **26,69** | **210,35** | **140,42** | **4,76** | **1,25** | **0** |
| 342 | Фруктовый чай | 200 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 | 0,02 | 0,04 | 3,4 | 0 | 0,4 | 21,2 | 22,6 | 14,6 | 3,2 | 0,12 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **3,33** | **0,6** | **20,93** | **102,4** | **0,26** | **0,18** | **0,35** | **0** | **0,26** | **63,88** | **109,38** | **35** | **2,45** | **0,6** | **0,04** |
|   | Кондитерское изделие (печенье ) | **37,5** | **3,75** | **9** | **33,5** | **230** | **0,06** | **0,01** | **0** | **0,4** | **0** | **14,48** | **53,74** | **11** | **0,9** | **0** | **0** |
|  | **Итого** | **657,5** | **22,9** | **22,24** | **120,38** | **773,18** | **0,6** | **0,41** | **9,12** | **0,78** | **1,26** | **174,59** | **493,59** | **229,29** | **12,46** | **3,39** | **0,04** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 10 (четверг)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 222 | Пудинг из творога (запечённый) | **180** | **20,6** | **17,4** | **41,85** | **306,4** | **0,13** | **0,33** | **0,53** | **1,04** | **0** | **213,4** | **280,1** | **37,28** | **1,48** | **0,74** | **0** |
| 327 | Молоко сгущенное  | 15 | 1,13 | 0 | 8,54 | 38,7 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | 0 | 0 | 47,67 | 34,44 | 5,11 | 0,03 | 0,15 | 0 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,5 | 17,5 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0 | 152,2 | 124,5 | 21,34 | 0,47 | 0,5 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный | **60** | **4,05** | **0,52** | **30,09** | **141,2** | **0,04** | **0,01** | **0** | **0** | **0,63** | **12** | **39** | **8,4** | **0,6** | **0,45** | **0** |
|   | Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности) | **200** | **10** | **6,4** | **7** | **125,6** | **0,03** | **0,29** | **0,6** | **0,4** | **0** | **248** | **184** | **28** | **0,2** | **0,8** | **0** |
|  | **Итого** | **655** | **39,85** | **27,82** | **104,98** | **729,68** | **0,26** | **0,83** | **2,85** | **1,68** | **0,63** | **673,27** | **662,04** | **100,13** | **2,78** | **2,64** | **0** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 11 (пятница)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (огурцы) | **100** | **0,7** | **0,1** | **1,89** | **11,24** | **0,03** | **0,02** | **4,87** | **0** | **0,1** | **16,9** | **29,83** | **13,92** | **0,5** | **0,17** | **0** |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | **75** | **7,92** | **11,82** | **4,67** | **156,69** | **0,02** | **0,07** | **0,59** | **0,45** | **2,78** | **27,93** | **61,79** | **8,32** | **0,66** | **2,3** | **0,02** |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | **150** | **5,65** | **6,82** | **31,91** | **211,58** | **0,05** | **0,01** | **0** | **0** | **0,78** | **11,18** | **37,09** | **8,62** | **0,85** | **0** | **0** |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 14,7 | 92,9 | 0,02 | 0,13 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 120,3 | 90 | 14 | 0,13 | 0,4 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
|   | Хлеб пшеничный | **50** | **3,38** | **0,43** | **25,08** | **117,67** | **0,03** | **0,01** | **0** | **0** | **0,53** | **10** | **32,5** | **7** | **0,5** | **0,38** | **0** |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 1,08 | 0,12 | 11,4 | 51 | 0,04 | 0,01 | 5 | 0 | 0,33 | 25 | 18,3 | 14,16 | 0,5 | 0,48 | 0 |
|  | **Итого** | **725** | **23,63** | **22,15** | **102,21** | **702,52** | **0,35** | **0,36** | **11,27** | **0,55** | **4,78** | **249,64** | **335,14** | **87,02** | **4,61** | **4,09** | **0,04** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
| **День 12 (суббота)** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | Овощи свежие (помидоры) | **100** | **0,7** | **0,1** | **1,89** | **11,24** | **0,03** | **0,02** | **4,87** | **0** | **0,1** | **16,9** | **29,83** | **13,92** | **0,5** | **0,17** | **0** |
| 269 | Котлеты (биточки) особые | **100** | **10,21** | **13,42** | **10,33** | **202,95** | **0,12** | **0,12** | **0,18** | **0,14** | **0,6** | **29,4** | **125,13** | **23,36** | **1,7** | **3,31** | **0** |
| 302 | Каша вязкая (ячневая ) | **150** | **8,04** | **4,15** | **38,64** | **224,09** | **0,24** | **0,13** | **0** | **0,46** | **0,58** | **31,25** | **246,28** | **164,41** | **5,57** | **1,27** | **0** |
|   | Чай с сахаром  | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,4 | 35,5 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 12,06 | 0,02 | 0 |
|   | Хлеб ржаной йодированный | **30** | **2** | **0,36** | **12,56** | **61,44** | **0,16** | **0,11** | **0,21** | **0** | **0,16** | **38,33** | **65,63** | **21** | **1,47** | **0,36** | **0,02** |
|  | **Итого** | **580** | **21,01** | **18,05** | **73,82** | **535,22** | **0,55** | **0,38** | **5,29** | **0,6** | **1,44** | **126,98** | **469,67** | **224,09** | **21,3** | **5,13** | **0,02** |
|   | Норма по СанПин |   | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
|   |   |   | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность, кКал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |  |   |
|   |   |   | **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Е** | **Кальций (мг)** | **Фосфор (мг)** | **Магний (мг)** | **Железо (мг)** | **Цинк (мг)** | **Йод (мг)** |
|   | **завтрак 25 %** |  | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 0,4 | 17,5 | 0,22 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | 3,5 | 0,03 |
|  | **Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)** |  | 23,1 | 22,03 | 93,5 | 670,2 | 0,36 | 0,46 | 17,5 | 0,2 | 3,05 | 299,5 | 449,5 | 74,9 | 4,2 | 3,45 | 0,03 |