

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5

Мазитова Е. И.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Коломойцев А.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 12-ТИ ДО 18-ТИ ЛЕТ
1 день

| Сборник рецептов | № рецепта | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 240 | 18,0 | 24,4 | 69,8 | 492,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 146,1 | 21,1 | 126,6 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| 2021 | ТТК №1 | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| 2011 | 15 | СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 10 | 2,3 | 2,9 | 0,0 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | 22,8 | 28,2 | 95,3 | 686,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 165,8 | 30,9 | 155,5 | 1,4 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 121 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 240 | 18,0 | 24,4 | 69,8 | 492,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 146,1 | 21,1 | 126,6 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 15 | СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | 22,8 | 28,2 | 95,3 | 686,7 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 2,8 | 55,7 | 54,3 | 226,0 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,0 | 7,0 | 0,2 | 0,0 | 41,0 | 15,0 | 37,0 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| 2011 | 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,1 | 4,9 | 18,8 | 152,5 | 0,3 | 4,7 | 0,2 | 2,8 | 43,7 | 35,2 | 99,2 | 2,3 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 16,4 | 21,9 | 40,2 | 332,2 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 1,9 | 14,8 | 10,5 | 28,5 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,8 | 4,4 | 39,9 | 234,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 24,5 | 131,3 | 194,4 | 4,6 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | 37,8 | 40,5 | 134,3 | 962,0 | 0,6 | 13,2 | 0,5 | 6,9 | 150,6 | 82,6 | 248,4 | 6,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | 5,9 | 6,6 | 14,9 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 |
| Вторая смена | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 16,4 | 21,9 | 40,2 | 332,2 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 1,9 | 14,8 | 10,5 | 28,5 | 0,7 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,8 | 4,4 | 39,9 | 234,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 24,5 | 131,3 | 194,4 | 4,6 | | | | | | | | | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | 27,8 | 26,7 | 107,8 | 690,5 | 0,3 | 1,5 | 0,1 | 4,1 | 65,9 | 32,4 | 112,2 | 3,5 |

2 ДЕНЬ

| Сборник рецептов | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------------------------------|-------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|-----|
| | | | | Белки, г | | | Жиры, г | | | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | | | | | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 212 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | Завтрак | | | | | | 557,0 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 2,1 | 155,4 | 30,2 | 316,2 | 3,3 | | | | | | | | | |
| | 2008 | | | 200 | 20,8 | 28,2 | 67,5 | 49,9 | 0,0 | | | | | | | | | | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| | 2011 | | | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ХЛЕБ | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | | | | | | | | | | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| 2020 | ТТК № 5 | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | Завтрак | | | | | | 685,5 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 2,1 | 175,2 | 40,4 | 343,7 | 4,3 | | | | | | | | | |
| | 2011 | | | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ХЛЕБ | 200 | 20,1 | 23,2 | 68,0 | | | | | | | | | | 556,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,5 | 1,6 | 0,1 |
| | 2008 | | | 30 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 49,9 | 0,0 | | | | | | | | | | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | Обед | | | | | | 686,5 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 27,1 | 10,7 | 29,0 | 1,1 | | | | | | | | | |
| | 2011 | | | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ | 250 | 1,3 | 5,0 | 6,5 | | | | | | | | | | 82,9 | 0,1 | 2,0 | 1,9 | 2,7 | 46,9 | 33,4 | 48,7 | 0,9 |
| | 2008 | | | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | 4,4 | 4,6 | 11,7 | | | | | | | | | | 137,0 | 0,0 | 9,1 | 0,2 | 0,9 | 46,9 | 27,5 | 72,0 | 1,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 27,4 | 20,8 | 88,6 | 618,0 | 0,2 | 14,4 | 0,8 | 2,9 | 52,7 | 58,2 | 207,3 | 3,1 | | | | | | | | | | | | |
| | 2008 | | | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | | | |
| | 40 | | | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | Итого за прием пищи: | | | | | | 962,1 | 0,4 | 25,5 | 2,9 | 7,4 | 152,5 | 128,6 | 362,8 | 7,2 | | | | | | | | | |
| | 2008 | | | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | | | | | | | | | | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | |
| | 2008 | | | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | | | | | | | | | | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | | | | | | | | | | |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | |
| | | | | Белки, г | | | Жиры, г | | | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | | | | | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2017 | 233 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100 | Завтрак | | | | | | 219,0 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | |
| | 2008 | | | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 18,0 | 24,0 | 19,0 | | | | | | | | | | 225,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 12,4 | 30,5 | 88,5 | 0,6 |
| | 2011 | | | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ХЛЕБ | 200 | 4,5 | 2,4 | 46,7 | | | | | | | | | | 49,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 9 | ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ | 240 | Завтрак | | | | | | 573,3 | 0,1 | 1,6 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | |
| | 2011 | | | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ХЛЕБ | 200 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | | | | | | | | | | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 |
| | 2008 | | | 30 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 49,9 | 0,0 | | | | | | | | | | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,0 | 27,3 | 93,2 | 573,3 | 0,0 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 3,6 | 58,5 | 26,9 | 93,2 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 240 | 22,5 | 26,4 | 65,7 | 444,8 | 0,0 | 1,1 | 0,3 | 1,2 | 24,7 | 11,0 | 39,9 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | | | | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| Сборник рецептов | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|------------|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 240 | 19,5 | 22,4 | 61,0 | 519,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 133,1 | 15,6 | 103,4 | 1,3 | | |
| 2008 | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,4 | 23,7 | 96,3 | 685,7 | 0,1 | 10,0 | 0,0 | 1,9 | 167,8 | 33,4 | 141,3 | 4,5 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 19,8 | 21,8 | 60,8 | 521,0 | 0,0 | 28,9 | 0,5 | 3,9 | 95,8 | 49,7 | 117,8 | 2,4 | | |
| 2011 | 376 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | | |
| 2008 | | ЧАЙ С САХАРОМ, | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,7 | 23,1 | 96,1 | 687,7 | 0,0 | 38,9 | 0,5 | 1,3 | 78,9 | 67,0 | 239,4 | 5,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,3 | 81,7 | 0,1 | 4,9 | 2,4 | 2,7 | 55,1 | 37,4 | 55,6 | 1,0 | | |
| 2011 | 96 | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5,4 | 4,9 | 21,8 | 153,6 | 0,1 | 6,2 | 0,2 | 1,6 | 37,9 | 29,9 | 113,2 | 1,5 | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ | 100 | 18,4 | 21,9 | 49,2 | 351,0 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 1,9 | 14,8 | 10,5 | 28,5 | 0,7 | | |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 180 | 3,5 | 2,8 | 28,2 | 252,0 | 0,2 | 14,3 | 0,0 | 0,2 | 20,1 | 37,3 | 94,0 | 1,6 | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 31,3 | 35,1 | 134,2 | 962,5 | 0,5 | 26,9 | 2,7 | 7,3 | 143,9 | 124,6 | 326,1 | 6,4 | | |
| Дети СВЗ и инвалиды 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сборник рецептов | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | |
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2021 | ТТК №1 | ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ | 200 | 19,2 | 20,6 | 69,3 | 566,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,9 | 0,4 | 1,3 | 0,1 | | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,7 | 21,5 | 94,8 | 685,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,6 | 10,2 | 28,2 | 1,1 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2020 | ТТК № 5 | ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 19,2 | 20,6 | 69,3 | 566,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,9 | 0,5 | 1,6 | 0,1 | | | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 41,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,7 | 21,5 | 94,8 | 685,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,6 | 10,2 | 28,2 | 1,1 | | | |

| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | Обед | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--------------------------------|------|------|------|-------|-------|-----|------|-----|------|-------|-------|-------|------|
| | | | 100 | 1,5 | 5,1 | 8,3 | 85,9 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 2,2 | 32,6 | 19,4 | 38,0 | 1,3 |
| 2011 | 88 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 4,1 | 4,6 | 10,4 | 101,4 | 0,1 | 10,8 | 0,2 | 0,9 | 43,6 | 24,1 | 66,3 | 1,4 |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 16,4 | 21,9 | 51,2 | 374,0 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 1,9 | 14,8 | 10,5 | 28,5 | 0,7 |
| 2008 | 199 | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ | 180 | 19,1 | 3,5 | 40,0 | 277,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 81,3 | 70,1 | 175,1 | 5,4 |
| 2008 | 402 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| Итого за прием пищи: | | ХЛЕБ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 43,7 | 35,5 | 137,6 | 962,5 | 0,7 | 16,2 | 0,3 | 13,7 | 188,3 | 133,6 | 342,7 | 10,4 |
| Итого за прием пищи: | | Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 |
| | | | | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 |

7 ДЕНЬ

| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 240 | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|----------------------------------|------|---------|------|-------|-------|------|------|-----|------|-------|-------|-------|-----|--|
| | | | | 19,5 | 22,4 | 70,0 | 587,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 133,1 | 15,6 | 103,4 | 1,3 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 21,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | |
| Итого за прием пищи: | | | 22,0 | 23,3 | 95,5 | 687,3 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1,4 | 74,8 | 34,4 | 172,4 | 2,7 | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ДЕНИВНЫЕ | 240 | 19,8 | 21,8 | 60,8 | 521,0 | 0,0 | 28,9 | 0,5 | 3,9 | 95,8 | 49,7 | 117,8 | 2,4 | |
| 2011 | 376 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 21,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | |
| Итого за прием пищи: | | | 22,3 | 22,7 | 86,3 | 620,7 | 0,0 | 28,9 | 0,1 | 2,1 | 84,1 | 53,2 | 153,9 | 2,5 | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,0 | 7,0 | 0,2 | 0,0 | 41,0 | 15,0 | 37,0 | 0,7 | |
| 2011 | 102 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 8,1 | 4,9 | 18,8 | 152,5 | 0,3 | 4,7 | 0,2 | 2,8 | 43,7 | 35,2 | 99,2 | 2,3 | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ | 100 | 16,4 | 21,9 | 50,2 | 297,0 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 1,9 | 14,8 | 10,5 | 28,5 | 0,7 | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,8 | 4,4 | 39,9 | 234,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 24,5 | 131,3 | 194,4 | 4,6 | |
| 2008 | 402 | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | |
| Итого за прием пищи: | | ХЛЕБ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 37,8 | 40,5 | 144,3 | 926,8 | 0,6 | 13,2 | 0,5 | 10,4 | 140,0 | 201,5 | 393,9 | 9,9 | |
| Итого за прием пищи: | | | 200 | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | |
| | | | | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | |

Обед

Завтрак

Завтрак

Обед

Дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс

8 День

| Сборник рецептов | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| 2008 | 259 | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 240 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ, | 200 | 20,2 | 22,4 | 68,1 | 559,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 158,0 | 44,5 | 173,8 | 0,9 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 200 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 49,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ, | 200 | 19,7 | 26,9 | 69,8 | 568,7 | 0,1 | 1,7 | 0,5 | 2,7 | 36,0 | 44,5 | 197,1 | 2,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 49,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,2 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | |
| 2011 | 49 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) | 100 | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 83 | СВЕКОЛЫНИК | 250 | 1,8 | 5,1 | 6,9 | 81,8 | 0,0 | 36,3 | 0,4 | 2,2 | 52,5 | 20,9 | 42,8 | 1,2 | | |
| 2008 | 272 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100 | 4,3 | 4,6 | 13,4 | 113,3 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 1,1 | 41,5 | 28,5 | 75,5 | 1,6 | | |
| 2011 | 203 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 16,4 | 19,5 | 30,2 | 372,0 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 1,9 | 14,8 | 10,5 | 28,5 | 0,7 | | |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 5,3 | 2,9 | 56,0 | 270,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 14,9 | 36,6 | 106,1 | 0,7 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 40 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 42,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 30,4 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | |
| 2011 | 385 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | дети ОВЗ и инвалиды 5-11 класс | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 5,9 | 6,6 | 9,6 | 122,8 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 215,2 | 23,6 | 151,9 | 0,2 | | |

9 День

| Сборник рецептов | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| 2008 | 113 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ | 240 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) | 10 | 19,9 | 38,2 | 67,4 | 481,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 141,8 | 24,2 | 127,0 | 0,3 | | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 49,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,5 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | |
| 2011 | 181 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 240 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) | 10 | 19,9 | 38,2 | 67,4 | 481,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 141,8 | 24,2 | 127,0 | 0,3 | | |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 | | |
| 2008 | | ХЛЕБ | 30 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 49,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 14,1 | 6,3 | 8,0 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,5 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 3,9 | 19,5 | 0,3 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,5 | 47,4 | 95,0 | 684,5 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 162,6 | 34,4 | 156,5 | 1,3 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,5 | 47,4 | 95,0 | 684,5 | 0,0 | 10,7 | 0,6 | 1,8 | 60,5 | 53,1 | 210,7 | 3,4 | | |

