Утверждаю:

Директор МОУ «Шатковская СШ»

М.А. Инжутов

Единое примерное

10 – дневное меню для лагеря с дневным пребывание детей Шатковского муниципального района

ЛДП на базе МОУ «Шатковская СШ»

Неделя 1: Понедельник

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | ж | У | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|--------|
| • | Неделя 1: Понедельник | 1 | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр (порционно) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 176,00 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 0,14 |
| 183 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 4,64 | 9,74 | 39,46 | 264,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,06 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 125,78 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,30 |
| 125 | Хлеб пшеничный (батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего за завтрак | | 19,94 | 21,22 | 106,8 | 699,94 | 301,78 | 0,34 | 0,01 | 0 | 2,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Помидора свежая (порционно) | 60 | 1,00 | 0,20 | 4,30 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей | 250/15 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,775 |
| 309 | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,89 | 15,51 | 14,21 | 252,86 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,790 |
| | Фрукт | 200(250) | 0,94 | 0,12 | 11,75 | 47,00 | 9,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,13 | 0,10 | 11,30 | 46,00 | 88,24 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 259 | 37,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | всего за обед | | 26,23 | 24,18 | 97,76 | 724,61 | 134,94 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 21,57 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 46,17 | 45,40 | 204,56 | 1424,55 | 436,72 | 0,34 | 0,24 | 0,00 | 24,07 |

| Завтрак % | 43,88 |
|-------------|-------|
| Обед % | 38,13 |
| Полдник % | 17,99 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 1: Вторник

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | ж | У | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|-------|--|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|
| - | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/10 | 21,91 | 16,59 | 42 | 405 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,705 |
| 359 | Кисель фруктовый | 200 | 0,44 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 20,66 | 0,26 | 0 | 0 | 4,44 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | всего за завтрак | | 29,85 | 19,61 | 132,02 | 824,60 | 20,66 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 5,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник "Ленинградский " с говядиной | 250/15 | 0,34 | 0,64 | 1,95 | 14,55 | 35,7 | 0,38 | 0,01 | 0 | 0,83 |
| 268 | Биточек из говядины | 90 | 12 | 17,6 | 10,42 | 250,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,248 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 14,18 | 0,96 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Фрукт | 200(250) | 1,1 | 0,3 | 23 | 89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 259 | 37,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | всего за обед | | 27,62 | 26,51 | 137,99 | 895,78 | 87,18 | 1,34 | 0,01 | 0,00 | 1,98 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 57,47 | 46,12 | 270,01 | 1720,38 | 107,84 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | 7,12 |

| Завтрак % | 53,98 |
|-------------|-------|
| Обед % | 38,77 |
| Полдник % | 7,25 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 1: Среда

| Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|---------------------------|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Яйцо | 1 шт | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Лапшевник с творогом | 150 | 12,9 | | | 281,61 | 99,09 | 0,915 | 0 | 0 | 0,255 |
| | 200 | 4,08 | | 17,58 | 118,6 | 152,22 | 0,48 | 0 | 0 | 1,58 |
| Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 262 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| всего за завтрак | | 29,56 | 23,58 | 98,48 | 725,21 | 251,31 | 1,395 | 0 | 0 | 1,835 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый с говядиной | 250/15 | 5,5 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,825 |
| Плов с курицей | 150 | 16,48 | 16,89 | 26,03 | 322 | 14,235 | 2,655 | 0 | 0 | 1,275 |
| Фрукт | 200(250) | 1,1 | 0,3 | 23 | 89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб ржаной | 70 | 8,5 | 3,3 | 48,3 | 259 | 37,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| всего за обед | | 26,28 | 20,49 | 111,33 | 698,00 | 57,54 | 3,06 | 0,00 | 0,00 | 1,28 |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 55,84 | 44,07 | 209,81 | 1423,21 | 308,85 | 4,45 | 0,00 | 0,00 | 3,11 |
| | Завтрак Яйцо Лапшевник с творогом Какао на молоке Хлеб пшеничный(батон) всего за завтрак Обед Суп гороховый с говядиной Плов с курицей Фрукт Чай с сахаром Хлеб ржаной всего за обед | Порции Завтрак Яйцо 1 шт Лапшевник с творогом 150 Какао на молоке 200 Хлеб пшеничный(батон) 40 Всего за завтрак Суп гороховый с говядиной 250/15 Плов с курицей 150 Фрукт 200(250) Чай с сахаром 200 Хлеб ржаной 70 всего за обед ———————————————————————————————————— | Наименование блюда Завтрак Яйцо 1 шт 5,08 Лапшевник с творогом 150 12,9 Какао на молоке 200 4,08 Хлеб пшеничный (батон) 40 7,5 Всего за завтрак 29,56 Суп гороховый с говядиной 250/15 5,5 Плов с курицей 150 16,48 Фрукт 200(250) 1,1 Чай с сахаром 200 0,2 Хлеб ржаной 70 8,5 Всего за обед 26,28 | Наименование блюда Завтрак Яйцо 1 шт 5,08 4,6 Лапшевник с творогом 150 12,9 12,54 Какао на молоке 200 4,08 3,54 Хлеб пшеничный(батон) 40 7,5 2,9 Всего за завтрак 29,56 23,58 Суп гороховый с говядиной 250/15 5,5 5,27 Плов с курицей 150 16,48 16,89 Фрукт 200(250) 1,1 0,3 Чай с сахаром 200 0,2 0 Хлеб ржаной 70 8,5 3,3 Всего за обед 26,28 20,49 | Наименование блюда порции В ж у Яйцо 1 шт 5,08 4,6 0,28 Лапшевник с творогом 150 12,9 12,54 29,22 Какао на молоке 200 4,08 3,54 17,58 Хлеб пшеничный (батон) 40 7,5 2,9 51,4 всего за завтрак 29,56 23,58 98,48 Суп гороховый с говядиной 250/15 5,5 5,27 16,53 Плов с курищей 150 16,48 16,89 26,03 Фрукт 200(250) 1,1 0,3 23 Чай с сахаром 200 0,2 0 14 Хлеб ржаной 70 8,5 3,3 48,3 всего за обед 26,28 20,49 111,33 | Наименование блюда порции Б ж у ккал Яйцо 1 шт 5,08 4,6 0,28 63 Лапшевник с творогом 150 12,9 12,54 29,22 281,61 Какао на молоке 200 4,08 3,54 17,58 118,6 Хлеб пшеничный(батон) 40 7,5 2,9 51,4 262 Всего за завтрак 29,56 23,58 98,48 725,21 Обед Суп гороховый с говядиной 250/15 5,5 5,27 16,53 148,25 Плов с курицей 150 16,48 16,89 26,03 322 Фрукт 200(250) 1,1 0,3 23 89 Чай с сахаром 200 0,2 0 14 28 Хлеб ржаной 70 8,5 3,3 48,3 259 всего за обед 26,28 20,49 111,33 698,00 | Наименование блюда порции В Ж У Ккал Са Завтрак 1 шт 5,08 4,6 0,28 63 0 Лапшевник с творогом 150 12,9 12,54 29,22 281,61 99,09 Какао на молоке 200 4,08 3,54 17,58 118,6 152,22 Хлеб пшеничный(батон) 40 7,5 2,9 51,4 262 0 всего за завтрак 29,56 23,58 98,48 725,21 251,31 Суп гороховый с говядиной 250/15 5,5 5,27 16,53 148,25 0 Плов с курицей 150 16,48 16,89 26,03 322 14,235 Фрукт 200(250) 1,1 0,3 23 89 0 Чай с сахаром 200 0,2 0 14 28 6 Хлеб ржаной 70 8,5 3,3 48,3 259 37,3 всего за обед 26,28 | Наименование блюда Порции Б Ж У Ккал Са Ре | Наименование блюда Порции Б Ж У Ккал Са Fe В1 | Наименование блюда порции В Ж У Ккал Са Fe B1 B2 Завтрак 1 шт 5,08 4,6 0,28 63 0 <td< td=""></td<> |

| Завтрак % | 44,04 |
|-------------|-------|
| Обед % | 39,77 |
| Полдник % | 16,19 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 1: Четверг

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | \mathbf{y} | Ккал | Ca | Fe | B 1 | B2 | C |
|-------|----------------------------|-----------------|--------|-------|--------------|---------|---------|-------|------------|------|-------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 1 шт | 3,10 | 2,50 | 17,60 | 105,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 401 | Блины со сгущенным молоком | 150/20 | 9,14 | 8,81 | 51,23 | 320,47 | 133,39 | 1,51 | 0,00 | 0,00 | 0,528 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 125,78 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,3 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | всего за завтрак | | 22,9 | 22,59 | 136,27 | 863,07 | 260,172 | 1,652 | 0 | 0 | 1,828 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп вермишелевый с курицей | 250/15 | 2,37 | 5,07 | 13,00 | 117,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,95 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 90 | 8,26 | 3,79 | 2,85 | 83,25 | 23,57 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 3,533 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 408,00 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,22 |
| | Огурец свежий (порционно) | 60 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 13,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Фрукт | 200(250) | 1,10 | 0,30 | 23,00 | 89,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,13 | 0,10 | 11,30 | 46,00 | 88,24 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | всего за обед | | 418,38 | 10,21 | 113,49 | 590,70 | 125,54 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 24,22 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 441,28 | 32,80 | 249,76 | 1453,77 | 385,71 | 1,65 | 0,23 | 0,00 | 26,05 |

| Завтрак % | 45,38 |
|-------------|-------|
| Обед % | 33,96 |
| Полдник % | 20,66 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 1: Пятница

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|---------|---------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 42 | Сыр (порционно) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 176,00 | 0,20 | 0,01 | 0,00 | 0,14 |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200/5 | 7,16 | 11,16 | 35,28 | 271,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 152,22 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 1,58 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | всего за завтрак | | 23,38 | 23,50 | 104,26 | 724,82 | 328,22 | 0,68 | 0,01 | 0,00 | 2,84 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с крупой с говядиной | 250/15 | 4,16 | 5,58 | 28,87 | 182,25 | 47,05 | 1,85 | 0,21 | 0,00 | 16,50 |
| 336/312 | Капуста тушенная с картофельным пюре | 200 | 7,78 | 15,04 | 73,29 | 467,70 | 29,28 | 2,31 | 0,31 | 0,00 | 66,22 |
| 637 | Куриная голень | 90 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего за обед | | 41,74 | 37,52 | 164,46 | 1143,20 | 158,63 | 6,36 | 0,56 | 0,00 | 82,72 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 65,12 | 61,02 | 268,72 | 1868,02 | 486,85 | 7,04 | 0,57 | 0,00 | 85,56 |

| Завтрак % | 40,55 |
|-------------|-------|
| Обед % | 43,46 |
| Полдник % | 15,99 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 2: Понедельник

Возрастная категория 1-4 класс(7-10 лет)

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | ж | y | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|-------|--|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/10 | 21,91 | 16,59 | 42 | 405 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,705 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Фрукт | 200(250) | 1,10 | 0,30 | 23,00 | 89,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | всего за завтрак | | 30,71 | 19,79 | 130,4 | 784 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,705 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Помидора свежая (порционно) | 60 | 1,00 | 0,20 | 4,30 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 206 | Суп гороховый с говядиной | 250/15 | 5,50 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,825 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 19,72 | 22,12 | 24,52 | 370,58 | 58,84 | 4,62 | 0,00 | 0,00 | 6,1 |
| | Фрукт | 200(250) | 1,10 | 0,30 | 23,00 | 89,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,13 | 0,10 | 11,30 | 46,00 | 88,24 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего за обед | | 34,95 | 31,09 | 123,65 | 912,83 | 184,38 | 4,62 | 0,23 | 0,00 | 11,92 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 65,66 | 50,88 | 254,05 | 1696,83 | 190,38 | 5,02 | 0,23 | 0,00 | 12,63 |
| | Зартпак % | 47.17 | | | | | | | | | |

 Завтрак %
 47,17

 Обед %
 35,66

 Полдник %
 17,16

 Ужин %
 0,00

 5-питание %
 0,00

Неделя 2: Вторник

Возрастная категория 1-4 класс(7-10 лет)

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | К | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,93 | 24,82 | 2,64 | 289,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | | | | | | | | | | | |
| | всего за завтрак | | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,00 | 32,00 | 4,40 | 0,06 | 0,04 | 20,00 |
| | | | 22,43 | 28,52 | 87,64 | 667,65 | 38,00 | 4,80 | 0,06 | 0,04 | 20,26 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей | 250/15 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,78 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 90 | 8,26 | 3,79 | 2,85 | 83,25 | 23,57 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 3,533 |
| 304 | Рис рассыпчатый | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 14,18 | 0,96 | 0 | 0 | 0,9 |
| | Фрукт | 200(250) | 1,10 | 0,30 | 23,00 | 89,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего за обед | | 23,44 | 17,87 | 146,62 | 845,30 | 75,05 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 20,21 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 45,87 | 46,39 | 234,26 | 1512,95 | 113,05 | 6,20 | 0,06 | 0,04 | 40,46 |
| | Завтрак | 39,36 | | | | | | | | | |
| · | Обел % | 48 34 | | | | | | | | · | · |

 Обед %
 48,34

 Полдник %
 12,28

 Ужин %
 0,00

 5-питание %
 0,00

Неделя 2: Среда

| | | Macca | Б | ж | У | Ккал | | Fe | B1 | B2 | C | |
|-------|------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|--|
| № рец | Наименование блюда | порции | | | | | Ca | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 93 | Вермишель молочная | 200 | 2,30 | 1,70 | 21,70 | 111,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,94 | 100,60 | 125,78 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Печенье | 50 | 0,32 | 0,00 | 0,15 | 161,27 | 13,40 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | 10.00 | | 00.10 | | 100.10 | 0.74 | | 0.00 | | |
| | всего за завтрак | | 13,28 | 7,28 | 89,19 | 634,87 | 139,18 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 1,30 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с говядиной | 250/15 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,50 | 24,00 | 0,96 | 0,11 | 0,00 | 8,25 | |
| 286 | Тефтели из говядины | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 43,90 | 0,96 | 0,06 | 0,00 | 0,85 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 359 | Кисель фруктовый | 200 | 0,44 | 0,12 | 38,62 | 157,60 | 20,66 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 4,44 | |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | всего за обед | | 28,59 | 22,18 | 151,56 | 922,85 | 125,86 | 2,18 | 0,17 | 0,00 | 13,54 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 41,87 | 29,46 | 240,75 | 1557,72 | 265,04 | 2,92 | 0,17 | 0,00 | 14,84 | |

| Завтрак % | 51,20 |
|-------------|-------|
| Обед % | 33,76 |
| Полдник % | 15,04 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 2: Четверг

| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
|-------|--|-----------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 209 | оди Яйцо | 1 шт | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,52 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 382 | Какао на молоке | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 152,22 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 1,58 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего за завтрак | | 22,18 | 15,55 | 95,70 | 612,05 | 152,22 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 1,58 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/8 | 2,20 | 2,78 | 15,40 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,08 |
| 143 | Рагу овощное | 200 | 3,38 | 20,94 | 16,38 | 270,48 | 70,78 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 23,82 |
| 637 | Куриная голень | 90 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,13 | 0,10 | 11,30 | 46,00 | 88,24 | 0,00 | 0,23 | 0,00 | 0,00 |
| | Огурец свежий (порционно) | 60 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 13,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 25.00 | 40.92 | 05.01 | 001 42 | 225 22 | 2.04 | 0.27 | 0.00 | 24.00 |
| | всего за обед | | 35,96 | 40,83 | 95,01 | 901,43 | 235,32 | 2,94 | 0,27 | 0,00 | 34,90 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 58,14 | 56,38 | 190,71 | 1513,48 | 387,54 | 3,42 | 0,27 | 0,00 | 36,48 |

| Завтрак % | 41,34 |
|-------------|-------|
| Обед % | 47,00 |
| Полдник % | 11,66 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

Неделя 2: Пятница

| | | Macca | Б | ж | У | К | | Fe | B1 | B2 | C |
|-------|----------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|
| № рец | Наименование блюда | порции | D | Ж | J | K | Ca | FC | DI | DZ | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 401 | Блины со сгущенным молоком | 150/20 | 9,14 | 8,81 | 51,23 | 320,47 | 133,39 | 1,51 | 0,00 | 0,00 | 0,528 |
| 359 | Кисель фруктовый | 200 | 0,44 | 0,12 | 38,62 | 157,6 | 20,66 | 0,26 | 0 | 0 | 4,44 |
| 125 | Хлеб пшеничный(батон) | 40 | 7,50 | 2,90 | 51,40 | 262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | Йогурт | 1 шт | 3,10 | 2,50 | 17,60 | 105,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| | всего за завтрак | | 20,18 | 22,53 | 158,95 | 920,07 | 21,66 | 1,772 | 0 | 0 | 4,968 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп гороховый с говядиной | 250/15 | 5,5 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,825 |
| 268 | Биточек из говядины | 90 | 12 | 17,6 | 10,42 | 250,18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,248 |
| 304 | Рис рассыпчатый | 200 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 8,50 | 3,30 | 48,30 | 259,00 | 37,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | всего за обед | | 29,85 | 31,54 | 125,94 | 895,13 | 43,3 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 6,07 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | _ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 50,03 | 54,07 | 284,89 | 1815,20 | 64,96 | 2,17 | 0,00 | 0,00 | 11,04 |

| Завтрак % | 40,88 |
|-------------|-------|
| Обед % | 53,08 |
| Полдник % | 6,30 |
| Ужин % | 0,00 |
| 5-питание % | 0,00 |

В среднем за 10 дней

1-4 класс(7-10 лет)

| Прием пищи | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|------------|--------|--------|----------|----------|---------|--------|-------|-------|--------|
| Завтрак | 24,566 | 25,831 | 133,151 | 737,267 | 206,408 | 5,409 | 0,653 | 0,671 | 15,911 |
| Обед | 28,642 | 22,077 | 94,113 | 667,154 | 174,697 | 15,346 | 0,512 | 0,825 | 19,511 |
| Полдник | 3,292 | 4,589 | 44,582 | 234,723 | 26,64 | 2,18 | 0,37 | 0,4 | 11,854 |
| Итого | 56,5 | 52,497 | 271,846 | 1639,144 | 407,745 | 22,935 | 1,535 | 1,896 | 47,276 |

Анализ примерного 10-дневного меню 2 разового і для 1 - 4 классов

| кабе развиой 80 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 | Harmon Harm 1 and 2 and 3 and 4 and 5 and 6 and | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------------|---------|-------------------------------|
| 150 40 40 52 40 40 52 40 40 40 40 40 40 40 4 | Наименование продукта | Норма | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Всего | Среднее за 10 дн | % вып-я | Отклонения от нормы (+/-) в % |
| мукра | хлеб ржаной | | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| крупы, бобовые 45 71 9 74 100 8 76 0 9 20 54 421 42.1 93.56 макаропые изелия 15 10 35 0 0 53 0 0 16 0 16 130 13 86.67 макаропые изелия 15 10 35 0 0 0 53 0 0 16 0 16 130 13 86.67 макаропые изелия 15 10 35 0 0 0 53 0 0 0 16 0 16 130 13 86.67 макаропые изелия 185 0 400 200 200 10 186 33 299 123 33 76 827 82,7 29.54 фрукты 185 0 400 200 200 0 0 0 0 200 200 1645 164,5 88,92 0/ф 15 20 200 200 1655 164,5 88,92 0/ф 15 20 200 200 0 200 0 0 0 0 0 0 1655 164,5 88,92 0/ф 15 200 200 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | батон | 150 | 40 | 40 | 52 | 40 | 40 | | 40 | 40 | 40 | 40 | | | | |
| макаронные изделия 18 10 35 0 0 0 53 0 0 0 16 0 16 130 13 86.67 картофель 187 75 30 178 20 113 75 203 178 164 30 1066 106,6 57 воени (гомат, консеры) 280 23 87 59 108 186 33 99 123 33 76 827 29.54 фрукты 185 0 400 200 200 0 0 0 245 200 200 200 1645 164,5 88.92 соки и/и, нанитки витамин 200 200 200 0 200 200 200 0 0 0 0 0 80 8 5333 90 186 15 20 20 0 0 0 0 0 0 0 80 8 8 5333 80 200 1600 160 80 коки и/и, нанитки витамин 200 200 200 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 80 8 8 5333 90 187 197 10 0 0 65 0 0 0 22 79 9 0 246 24,6 35,14 19 19 19 10 19 19 10 10 10 10 10 11 10 10 11 10 10 11 10 10 | мука | 15 | 3 | 0 | v | | 4 | | 4 | 1 | 43 | 0 | 128 | | | |
| картофель 187 75 30 178 20 113 75 203 178 164 30 1066 106.6 57 вовоти (гомат, консерв) 280 23 87 59 108 186 33 99 123 33 76 827 82.7 29.54 рукты 185 0 400 200 200 0 0 0 245 200 200 200 1645 164.5 88.92 сф 15 20 20 0 0 20 0 20 0 0 0 0 0 80 8 53.33 рокови и/и, пантики витамин 200 200 200 0 200 200 200 200 200 1665 164.5 88.92 сф 17 0 0 79 0 0 65 0 0 22 0 0 0 0 0 0 23 79 0 0 246 24.6 35.14 конового говарин 1 категории 70 0 79 0 0 65 0 0 23 79 0 0 246 24.6 35.14 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68.4 195.43 гитиц (цыльята бр. 1 катег) 35 90 9 90 90 90 90 90 90 90 90 90 90 90 9 | крупы, бобовые | 45 | 71 | | 74 | 100 | 8 | 76 | 0 | 9 | 20 | 54 | 421 | 42,1 | 93,56 | |
| ромения (гомат, консерв) 280 23 87 59 108 186 33 99 123 33 76 827 82,7 29,54 ррукты 185 0 400 200 200 0 0 0 0 205 0 0 0 0 245 200 200 0 0 0 0 0 0 80 8 53,33 200 80 8 53,33 200 80 80 8 53,33 200 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 8 | макаронные изделия | 15 | 10 | 35 | 0 | 0 | 53 | 0 | 0 | 16 | 0 | 16 | 130 | 13 | 86,67 | |
| фукты 185 0 400 200 200 0 0 0 245 200 200 200 1645 164,5 88,92 15 20 20 0 20 0 20 0 0 0 0 0 0 80 80 8 53,33 15 20 20 0 0 200 200 200 200 200 0 0 80 80 8 53,33 16 20 20 0 0 200 200 200 200 200 0 0 200 1600 16 | картофель | 187 | 75 | 30 | 178 | 20 | 113 | 75 | 203 | 178 | 164 | 30 | 1066 | 106,6 | 57 | |
| СФ 15 20 20 0 20 0 20 0 0 0 0 80 8 53,33 соми и/я, нанитки витамии 200 200 200 200 200 200 200 200 1600 160 80 мостоводиты 30 70 0 79 0 0 65 0 0 23 79 0 246 24,6 35,14 имого оводиты 30 1 2 2 6 8 3 3 3 4 1 1 2 2 4 4 1 1 2 2 6 6 8 4 6 8 4 | овощи (томат, консерв) | 280 | 23 | 87 | 59 | 108 | 186 | 33 | 99 | 123 | 33 | 76 | 827 | 82,7 | 29,54 | |
| свек п/в, наштки витамии 200 200 200 0 200 200 200 200 160 80 мясо говадии I категории 70 0 79 0 0 65 0 0 23 79 0 246 2246 35,14 итина (ныплята бр. I катег) 35 97 26 73 107 71 64 71 102 26 47 684 68,4 195,43 молоко 300 147 100 42 200 100 141 30 111 143 118 1132 17,2 29,66 молоко 300 147 100 42 200 10 141 30 111 143 118 1132 113,2 37,73 кисловонные продукты 150 125 0 0 0 0 141 0 0 282 282,2 28,2 25,6 кисловонные продукты 10 20 | фрукты | 185 | 0 | 400 | 200 | 200 | 0 | 0 | 245 | 200 | 200 | 200 | 1645 | 164,5 | 88,92 | |
| мясо говядии 1 категории 70 0 79 0 0 65 0 0 23 79 0 246 24,6 35,14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | с/ф | 15 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 8 | 53,33 | |
| куб продукты 30 71 71 71 71 71 71 71 71 71 7 | соки п/я, напитки витамин | 200 | 200 | 200 | 0 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 0 | 200 | 1600 | 160 | 80 | |
| нтица (цыплята бр. 1 катег) рыба (филе), слабосолёная 58 0 0 62 0 20 0 65 0 0 25 172 17.2 29.66 молоко молоко 300 147 100 42 200 100 141 30 111 143 118 1132 113,2 37,73 кисломолочные продукты 150 125 0 0 0 0 0 0 141 0 0 0 0 0 125 125 | мясо говядин 1 категории | 70 | 0 | 79 | 0 | 0 | 65 | 0 | 0 | 23 | 79 | 0 | 246 | 24,6 | 35,14 | |
| рыба (филе), слабосолёная 58 0 0 62 0 20 0 65 0 0 25 172 17.2 29.66 молоко 300 147 100 42 200 100 141 30 111 143 118 1132 113.2 37.73 молоко 150 125 0 0 0 0 0 0 0 125 0 125 0 375 37.5 25 180 11 1 0 0 0 0 0 0 0 141 0 0 0 0 0 0 141 0 0 0 0 | суб продукты | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко 300 147 100 42 200 100 141 30 111 143 118 1132 113,2 37,73 кисломолочные продукты 150 125 0 0 0 0 0 0 125 0 125 0 375 37,5 25 1 1850 10 0 0 11 0 0 11 0 0 5 12,5 5 13 5 12,5 6 0 0 0 52 5,2 52 1 18,50 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 | птица (цыплята бр. 1 катег) | 35 | 97 | 26 | 73 | 107 | 71 | 64 | 71 | 102 | 26 | 47 | 684 | 68,4 | 195,43 | |
| кисломолочные продукты 150 125 0 0 0 0 0 0 0 125 0 125 0 125 0 375 37,5 25 180 180 180 180 180 180 180 180 | рыба (филе), слабосолёная | 58 | 0 | 0 | 62 | 0 | 20 | 0 | 65 | 0 | 0 | 25 | 172 | 17,2 | 29,66 | |
| ворг 50 0 141 0 0 0 0 141 0 0 282 282 28,2 56,4 сыр 10 20 0 0 15 0 20 0 15 90 9 9 90 сыр 10 0 11 0 5 12,5 5 12,5 6 0 0 52 52 52 масло сливочное 30 33 23 17 16 15 35 22 19 10 23 21,3 71 масло растительное 15 3 11 15 12 5 5 13 5 11 10 90 9 60 масло растительное 15 3 11 15 12 5 5 13 5 11 10 90 9 60 масло растительное 1 95 51 0 0 | молоко | 300 | 147 | 100 | 42 | 200 | 100 | 141 | 30 | 111 | 143 | 118 | 1132 | 113,2 | 37,73 | |
| кыр 10 20 0 0 15 0 20 0 20 0 20 0 15 90 9 90 сметана 10 0 11 0 5 12,5 5 12,5 6 0 0 52 5,2 52 масло сливочное 30 33 23 17 16 15 35 22 19 10 23 213 21,3 71 масло сливочное 15 3 11 15 12 5 5 13 5 11 10 90 9 60 мино (шт) 1 95 51 0 0 0 83 3 8 42 0 282 28,2 (0,7 яйща) 70,5 сахар 30 40 52,00 12,00 63,50 20,00 47 24,00 49,00 32,00 16,00 355,50 35,55 118,50 | кисломолочные продукты | 150 | 125 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 125 | 0 | 125 | 0 | 375 | 37,5 | 25 | |
| сметана 10 0 11 0 5 12,5 5 12,5 6 0 0 52 5,2 52 масло синочное 30 33 23 17 16 15 35 22 19 10 23 213 21,3 71 масло растительное 15 3 11 15 12 5 5 13 5 11 10 90 9 60 ийю (иг) 1 95 51 0 0 0 83 3 8 42 0 282 28,2 (0,7 яйца) 70,5 сахар 30 40 52,00 12,00 63,50 20,00 47 24,00 49,00 32,00 16,00 355,50 35,55 118,50 кондитерские 10 50 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 <th< th=""><th>творог</th><th>50</th><th>0</th><th>141</th><th>0</th><th>0</th><th>0</th><th>0</th><th>0</th><th>141</th><th>0</th><th>0</th><th>282</th><th>28,2</th><th>56,4</th><th></th></th<> | творог | 50 | 0 | 141 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 141 | 0 | 0 | 282 | 28,2 | 56,4 | |
| масло сливочное 30 33 23 17 16 15 35 22 19 10 23 213 21,3 71 масло растительное 15 3 11 15 12 5 5 13 5 11 10 90 9 60 масло растительное 1 95 51 0 0 0 83 3 8 42 0 282 28,2 (0,7 яйца) 70,5 сахар 30 40 52,00 12,00 63,50 20,00 47 24,00 49,00 32,00 16,00 355,50 35,55 118,50 кондитерские 10 50 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50 0,00 50,00 0,00 0,00 0,00 350,00 35,00 350,00 май 1 0 0 0,5 0,5 0,5 0,5 0 0 0,5 2,5 0,5 0 0 0,5 2,5 0,5 0 0 0,5 2,5 0,25 25 какао - поршюк 1 0 4 0 0 4 0 0 4 0 0 0 12 1,2 120 кофейный напиток 2 5 5 0 0 0 5 0 0 5 0 0 0 5 0 0 0 5 0 0 0 5 0 0 0 5 0 0 0 0 12 1,2 120 кофейный напиток 2 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | сыр | 10 | 20 | 0 | 0 | 15 | 0 | 20 | 0 | 20 | 0 | 15 | 90 | 9 | 90 | |
| масло растительное 15 3 11 15 12 5 5 13 5 11 10 90 9 60 яйцо (шт) 1 95 51 0 0 0 83 3 8 42 0 282 28.2 (0,7 яйца) 70,5 сахар 30 40 52,00 12,00 63,50 20,00 47 24,00 49,00 32,00 16,00 355,50 35,55 118,50 кондитерские 10 50 50,00 50,00 50,00 50,00 50 00,00 50 00,00 50 | сметана | 10 | 0 | 11 | 0 | 5 | 12,5 | 5 | 12,5 | 6 | 0 | 0 | 52 | 5,2 | 52 | |
| ийно (шт) 1 95 51 0 0 83 3 8 42 0 282 28,2 (0,7 яйца) 70,5 сахар 30 40 52,00 12,00 63,50 20,00 47 24,00 49,00 32,00 16,00 355,50 35,55 118,50 кондитерские 10 50 50,00 | масло сливочное | 30 | 33 | 23 | 17 | 16 | 15 | 35 | 22 | 19 | 10 | 23 | 213 | 21,3 | 71 | |
| сахар 30 40 52,00 12,00 63,50 20,00 47 24,00 49,00 32,00 16,00 355,50 35,55 118,50 кондитерские 10 50 50,00 35,00 35,00 350,00 | масло растительное | 15 | 3 | 11 | 15 | 12 | 5 | 5 | 13 | 5 | 11 | 10 | 90 | 9 | 60 | |
| кондитерские 10 50 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 50,00 35,00 35,00 350, | яйцо (шт) | 1 | 95 | 51 | 0 | 0 | 0 | 83 | 3 | 8 | 42 | 0 | 282 | 28,2 (0,7 яйца) | 70,5 | |
| най 1 0 0 0,5 0,5 0,5 0 0 0,5 2,5 0,25 25 какао - порошок 1 0 4 0 0 4 0 0 12 1,2 120 кофейный напиток 2 5 0 0 5 0 0 5 0 20 2 100 прожжи хлебонекарые 0,2 0 0 0 0 1,1 0 0 1,2 0 2,3 0,23 115 крахмал 3 7 6,5 11 6,5 6 7 10 9,5 5,5 5 74 7,4 246,67 | caxap | 30 | 40 | 52,00 | 12,00 | 63,50 | 20,00 | 47 | 24,00 | 49,00 | 32,00 | 16,00 | 355,50 | 35,55 | 118,50 | |
| какае - порошок 1 0 4 0 0 4 0 0 4 0 0 12 1,2 120 кофейный напиток 2 5 0 0 5 0 5 0 0 5 0 20 2 100 прожжи хлебопекарные 0,2 0 0 0 0 0 1,1 0 0 1,2 0 2,3 0,23 115 голь йодированияя 3 7 6,5 11 6,5 6 7 10 9,5 5,5 5 74 7,4 246,67 | кондитерские | 10 | 50 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50 | 0,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 350,00 | 35,00 | 350,00 | |
| кофейный напиток 2 5 0 0 5 0 5 0 0 5 0 20 2 100 прожжи хлебонекарные 0,2 0 0 0 0 0 1,1 0 0 1,2 0 2,3 0,23 115 крахмал 3 7 6,5 11 6,5 6 7 10 9,5 5,5 5 74 7,4 246,67 | чай | 1 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,25 | 25 | |
| рожжи хлебопекарные 0,2 0 0 0 0 0 0 1,1 0 0 1,2 0 2,3 0,23 115 крахмал 3 7 6,5 11 6,5 6 7 10 9,5 5,5 5 74 7,4 246,67 | какао - порошок | 1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 12 | 1,2 | 120 | |
| крахмал 3 7 6,5 11 6,5 6 7 10 9,5 5,5 5 74 7,4 246,67 | кофейный напиток | 2 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 20 | 2 | 100 | |
| соль йодированная 3 7 6,5 11 6,5 6 7 10 9,5 5,5 5 74 7,4 246,67 | дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 2,3 | 0,23 | 115 | |
| | крахмал | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| специи 2 0,22 0,22 0,25 0,22 0,02 0,22 0,22 0, | соль йодированная | 3 | 7 | 6,5 | 11 | 6,5 | 6 | 7 | 10 | 9,5 | 5,5 | 5 | 74 | 7,4 | 246,67 | |
| | специи | 2 | 0,22 | 0,22 | 0,25 | 0,22 | 0,02 | 0,22 | 0,22 | 0,04 | 0,22 | 0,02 | 1,65 | 0,17 | 8,50 | |

коктейль поставила в соки, как витаминизированный напиток

консерву тоже поставила в норму рыбы

в норму кисломолочных поставила йогурты

лимонную кислоту включила в норму специй