

«СОГЛАСОВАНО»

Директор MAOY лицей №3  
им. М.В. Демоносов



Е.А. Бремян

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МОУ МО Кавказский район  
«Комбинат школьного питания»

Д.А. Щербакова

10 января 2022г.

**Перспективное циклическое меню горячих завтраков  
для организации питания детей  
в MAOY лицей №3  
для возрастной группы старше 11 лет**

г. Кроткин

**Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов** (сырье шк.3,7,16,9,18,20,21,43)

| № реч.                      | Наименование блюд                      | Выход         | 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)    |
| <b>День 1 (понедельник)</b> |  |               |                     |              |              |                               |              |             |              |               |             |                          |               |              |              |             |             |
| 209                         | Яйцо вареное                           | 40,000        | 5,08                | 4,60         | 0,28         | 62,84                         | 0,03         | 0,18        | 0,00         | 0,10          | 0,00        | 22,00                    | 76,80         | 4,80         | 1,00         | 0,00        |             |
| 395                         | Вареники промышленного производства    | 230,00        |                     |              |              |                               |              |             |              |               |             |                          |               |              |              |             |             |
| т-т                         | Кофейный напиток на молоке             | 200,00        | 2,90                | 4,50         | 14,70        | 110,90                        | 0,02         | 0,13        | 0,60         | 0,10          | 0,10        | 120,30                   | 90,00         | 14,00        | 0,13         | 0,40        | 0,00        |
|                             | Фрукты свежие (яблоки)                 | 100,00        | 0,50                | 0,50         | 12,80        | 57,70                         | 0,04         | 0,01        | 5,00         | 0,00          | 0,33        | 25,00                    | 18,30         | 14,16        | 0,50         | 0,48        | 0,00        |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 50,00         | 3,38                | 0,44         | 25,08        | 117,80                        | 0,06         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00                    | 32,50         | 7,00         | 0,56         | 0,38        | 0,00        |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30,00         | 1,99                | 0,36         | 12,54        | 61,36                         | 0,16         | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32                    | 65,63         | 21,00        | 1,47         | 0,36        | 0,02        |
|                             | <b>Итого</b>                           | <b>650,00</b> | <b>13,85</b>        | <b>10,40</b> | <b>65,40</b> | <b>410,60</b>                 | <b>0,31</b>  | <b>0,45</b> | <b>5,82</b>  | <b>0,20</b>   | <b>0,64</b> | <b>215,62</b>            | <b>283,23</b> | <b>60,96</b> | <b>3,66</b>  | <b>1,62</b> | <b>0,02</b> |
|                             | <b>Норма по СанПин</b>                 | <b>550</b>    | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,75</b> | <b>680,00</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b> | <b>17,50</b> | <b>225,00</b> | <b>0,16</b> | <b>300,00</b>            | <b>300,00</b> | <b>75,00</b> | <b>4,50</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,01</b> |
| <b>День 2 (вторник)</b>     |  |               |                     |              |              |                               |              |             |              |               |             |                          |               |              |              |             |             |
| 70                          | Овощи порционно                        | 100,00        | 2,44                | 3,73         | 6,02         | 67,41                         | 0,04         | 0,03        | 6,54         | 12,00         | 0,00        | 16,00                    | 13,59         | 41,47        | 41,47        | 0,00        | 0,00        |
| 259                         | Жаркое по-домашнему                    | 200,00        | 14,58               | 15,15        | 30,74        | 272,25                        | 0,12         | 0,17        | 6,94         | 0,00          | 0,86        | 31,28                    | 185,10        | 4,36         | 0,38         | 2,89        | 0,00        |
| 376                         | Чай с сахаром                          | 200,00        | 0,60                | 0,40         | 10,40        | 47,60                         | 0,02         | 0,04        | 3,40         | 0,00          | 0,40        | 21,20                    | 22,60         | 14,60        | 0,32         | 0,12        | 0,00        |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 50,00         | 3,38                | 0,44         | 25,08        | 117,80                        | 0,06         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00                    | 32,50         | 7,00         | 0,56         | 0,38        | 0,00        |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30,00         | 1,99                | 0,36         | 12,54        | 61,36                         | 0,16         | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32                    | 65,63         | 21,00        | 1,47         | 0,36        | 0,02        |
|                             | <b>Итого</b>                           | <b>580,00</b> | <b>22,99</b>        | <b>20,08</b> | <b>84,78</b> | <b>566,42</b>                 | <b>0,40</b>  | <b>0,37</b> | <b>17,10</b> | <b>12,00</b>  | <b>1,47</b> | <b>116,80</b>            | <b>319,42</b> | <b>88,43</b> | <b>44,20</b> | <b>3,75</b> | <b>0,02</b> |
|                             | <b>Норма по СанПин</b>                 | <b>550</b>    | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,75</b> | <b>680,00</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b> | <b>17,50</b> | <b>225,00</b> | <b>0,37</b> | <b>300,00</b>            | <b>300,00</b> | <b>75,00</b> | <b>4,50</b>  | <b>0,94</b> | <b>0,01</b> |
| <b>День 3 (среда)</b>       |  |               |                     |              |              |                               |              |             |              |               |             |                          |               |              |              |             |             |
| 3                           | Бутерброд с сыром и маслом сл.         | 45,00         | 5,80                | 8,30         | 14,83        | 157,00                        | 0,04         | 0,07        | 0,11         | 59,00         | 0,00        | 139,20                   | 96,00         | 9,45         | 0,49         | 0,00        | 0,00        |
| 223                         | Запеканка из творога со сгущ.молоком   | 200,00        | 18,60               | 14,90        | 41,85        | 375,90                        | 0,01         | 0,32        | 0,52         | 0,10          | 0,00        | 213,40                   | 280,10        | 37,27        | 1,47         | 0,74        | 0,00        |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 20,00         | 1,52                | 0,18         | 10,03        | 47,12                         | 0,02         | 0,01        | 0,00         | 0,00          | 0,02        | 4,00                     | 13,00         | 2,80         | 0,22         | 0,15        | 0,00        |
|                             | Фрукты свежие (яблоки)                 | 100,00        | 0,50                | 0,50         | 12,80        | 57,70                         | 0,04         | 0,01        | 5,00         | 0,00          | 0,33        | 25,00                    | 18,30         | 14,16        | 0,50         | 0,48        | 0,00        |
| 386                         | Кисломолочный продукт йогурт жирности) | 200,00        | 7,30                | 6,23         | 6,81         | 112,51                        | 0,03         | 0,28        | 0,58         | 0,04          | 0,00        | 241,30                   | 179,02        | 27,24        | 0,00         | 0,72        | 0,00        |
|                             | Кондитерское изделие - печенье         | 12,00         | 1,68                | 4,89         | 18,02        | 122,81                        | 0,04         | 0,02        | 0,00         | 0,01          | 0,00        | 4,94                     | 18,74         | 6,95         | 0,36         | 0,00        | 0,00        |
|                             | <b>Итого</b>                           | <b>532,00</b> | <b>29,60</b>        | <b>26,70</b> | <b>89,51</b> | <b>716,04</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,64</b> | <b>6,10</b>  | <b>0,15</b>   | <b>0,35</b> | <b>488,64</b>            | <b>509,16</b> | <b>88,42</b> | <b>2,55</b>  | <b>2,09</b> | <b>0,00</b> |
|                             | <b>Норма по СанПин</b>                 | <b>550</b>    | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,75</b> | <b>680,00</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b> | <b>17,50</b> | <b>225,00</b> | <b>0,09</b> | <b>300,00</b>            | <b>300,00</b> | <b>75,00</b> | <b>4,50</b>  | <b>0,52</b> | <b>0,00</b> |
| <b>День 4 (четверг)</b>     |  |               |                     |              |              |                               |              |             |              |               |             |                          |               |              |              |             |             |
| пр.п                        | Салат "свекла отварная"                | 100,00        | 2,44                | 3,73         | 6,02         | 67,41                         | 0,04         | 0,03        | 6,54         | 12,00         | 0,00        | 16,00                    | 13,59         | 41,47        | 41,47        | 0,00        | 0,00        |
| 228                         | Рыба , припущенная в молоке            | 120,00        | 8,32                | 10,60        | 4,56         | 146,92                        | 0,01         | 0,11        | 1,51         | 0,02          | 0,00        | 0,00                     | 69,22         | 17,93        | 0,28         | 0,52        | 0,00        |
| 312                         | Картофельное пюре                      | 180,00        | 4,15                | 6,50         | 27,66        | 185,74                        | 0,19         | 0,14        | 24,54        | 0,00          | 0,24        | 50,04                    | 117,30        | 3,76         | 1,37         | 0,77        | 0,00        |
| пр.п                        | Сок фруктовый                          | 200,00        | 1,00                | 0,00         | 20,23        | 84,93                         | 0,02         | 0,02        | 4,01         | 0,00          | 0,20        | 14,02                    | 14,02         | 8,01         | 0,28         | 0,04        | 0,00        |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 50,00         | 3,38                | 0,44         | 25,08        | 117,80                        | 0,06         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00                    | 32,50         | 7,00         | 0,56         | 0,38        | 0,00        |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30,00         | 1,99                | 0,36         | 12,54        | 61,36                         | 0,16         | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32                    | 65,63         | 21,00        | 1,47         | 0,36        | 0,02        |
|                             | <b>Итого</b>                           | <b>680,00</b> | <b>21,28</b>        | <b>21,63</b> | <b>96,09</b> | <b>664,16</b>                 | <b>0,48</b>  | <b>0,43</b> | <b>36,82</b> | <b>12,02</b>  | <b>0,65</b> | <b>128,38</b>            | <b>312,26</b> | <b>99,17</b> | <b>45,43</b> | <b>2,07</b> | <b>0,02</b> |
|                             | <b>Норма по СанПин</b>                 | <b>550</b>    | <b>22,50</b>        | <b>23,00</b> | <b>95,75</b> | <b>680,00</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,40</b> | <b>17,50</b> | <b>225,00</b> | <b>0,16</b> | <b>300,00</b>            | <b>300,00</b> | <b>75,00</b> | <b>4,50</b>  | <b>0,52</b> | <b>0,01</b> |
| <b>День 5 (пятница)</b>     |  |               |                     |              |              |                               |              |             |              |               |             |                          |               |              |              |             |             |
| 70                          | Овощи порционно                        | 100,00        | 2,44                | 3,73         | 6,02         | 67,41                         | 0,04         | 0,03        | 6,54         | 12,00         | 0,00        | 16,00                    | 13,59         | 41,47        | 41,47        | 0,00        | 0,00        |
| 278                         | Тефтели из говядины 2-й вар.с соусом   | 100,00        | 7,82                | 10,44        | 12,25        | 174,24                        | 0,04         | 0,06        | 0,67         | 0,32          | 0,00        | 39,03                    | 91,69         | 19,29        | 0,88         | 1,73        | 0,00        |
| 205                         | Макароны отварные с овощами            | 180,00        | 4,83                | 5,19         | 26,62        | 102,50                        | 0,07         | 0,03        | 2,53         | 0,00          | 0,00        | 18,12                    | 47,49         | 16,18        | 0,96         | 0,72        | 0,00        |
|                             | Кондитерское зделие - печенье          | 12,00         | 1,68                | 4,89         | 18,02        | 122,81                        | 0,04         | 0,02        | 0,00         | 0,01          | 0,00        | 4,94                     | 18,74         | 6,95         | 0,36         | 0,00        | 0,00        |
| 382                         | Какао с молоком                        | 200,00        | 4,07                | 3,50         | 17,50        | 117,78                        | 0,05         | 0,18        | 1,57         | 0,02          | 0,00        | 152,20                   | 124,50        | 21,34        | 0,47         | 0,50        | 0,00        |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 50,00         | 3,38                | 0,44         | 25,08        | 117,80                        | 0,06         | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00                    | 32,50         | 7,00         | 0,56         | 0,38        | 0,00        |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30,00         | 1,99                | 0,36         | 12,54        | 61,36                         | 0,16         | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32                    | 65,63         | 21,00        | 1,47         | 0,36        | 0,02        |

|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|------|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--|
|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>672,00</b> | <b>26,21</b> | <b>28,55</b> | <b>118,03</b> | <b>763,90</b> | <b>0,46</b> | <b>0,45</b> | <b>11,53</b> | <b>12,35</b>  | <b>0,21</b> | <b>278,61</b> | <b>394,14</b> | <b>133,23</b> | <b>46,17</b> | <b>3,69</b> | <b>0,02</b> |  |
|      | Норма по СанПин                         | 550           | 22,50        | 23,00        | 95,75         | 680,00        | 0,35        | 0,40        | 17,50        | 225,00        | 0,05        | 300,00        | 300,00        | 75,00         | 4,50         | 0,92        | 0,01        |  |
|      | <b>День 6 (понедельник)</b>             |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
| 3    | Бутерброд с сыром и маслом сл.          | 60,00         | 7,73         | 10,70        | 19,77         | 209,33        | 0,05        | 0,09        | 0,15         | 78,60         | 0,00        | 139,20        | 96,00         | 9,45          | 0,49         | 0,00        | 0,00        |  |
| 209  | Яйцо вареное                            | 40,00         | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63,00         | 0,03        | 0,18        | 0,00         | 0,10          | 0,00        | 22,00         | 76,80         | 4,80          | 1,00         | 0,00        | 0,00        |  |
| 121  | Суп молочный с крупой                   | 250,00        | 3,71         | 4,47         | 7,68          | 89,00         | 0,05        | 0,14        | 0,82         | 33,00         | 0,00        | 159,50        | 113,60        | 17,67         | 0,15         | 0,00        | 0,00        |  |
|      | Фрукты свежие (яблоки)                  | 100,00        | 0,50         | 0,50         | 12,80         | 57,70         | 0,04        | 0,01        | 5,00         | 0,00          | 0,33        | 25,00         | 18,30         | 14,16         | 0,50         | 0,48        | 0,00        |  |
| 386  | Кисломолочный продукт (йогурт жирности) | 200,00        | 7,30         | 6,23         | 6,81          | 112,51        | 0,03        | 0,28        | 0,58         | 0,04          | 0,00        | 241,30        | 179,02        | 27,24         | 0,00         | 0,72        | 0,00        |  |
|      | Хлеб пшеничный                          | 30,00         | 2,02         | 0,25         | 15,04         | 70,49         | 0,03        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,33        | 6,00          | 19,50         | 4,20          | 0,28         | 0,24        | 0,00        |  |
|      | Хлеб ржаной                             | 30,00         | 1,99         | 0,36         | 12,54         | 61,36         | 0,16        | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32         | 65,63         | 21,00         | 1,47         | 0,36        | 0,02        |  |
|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>710,00</b> | <b>28,33</b> | <b>27,11</b> | <b>74,92</b>  | <b>663,39</b> | <b>0,38</b> | <b>0,83</b> | <b>6,77</b>  | <b>111,74</b> | <b>0,81</b> | <b>631,32</b> | <b>568,85</b> | <b>98,52</b>  | <b>3,89</b>  | <b>1,80</b> | <b>0,02</b> |  |
|      | Норма по СанПин                         | 550           | 22,50        | 23,00        | 95,75         | 680,00        | 0,35        | 0,40        | 17,50        | 225,00        | 0,20        | 300,00        | 300,00        | 75,00         | 4,50         | 0,45        | 0,01        |  |
|      | <b>День 7 (вторник)</b>                 |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
| 43   | Овощи порционно (капуста квашеная)      | 100,00        | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11,30         | 0,04        | 0,01        | 3,91         | 0,00          | 0,08        | 13,57         | 23,94         | 11,17         | 0,40         | 0,14        | 0,00        |  |
| 437  | Гуляш                                   | 100,00        | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00        | 0,03        | 0,08        | 0,10         | 0,92          | 0,00        | 0,00          | 21,81         | 22,03         | 3,06         | 0,00        | 0,00        |  |
| 312  | Картофельное пюре                       | 180,00        | 4,15         | 6,50         | 27,66         | 185,74        | 0,19        | 0,14        | 24,54        | 0,00          | 0,24        | 50,04         | 117,30        | 3,76          | 1,37         | 0,77        | 0,00        |  |
| 376  | Чай с сахаром                           | 200,00        | 0,60         | 0,40         | 10,40         | 47,60         | 0,02        | 0,04        | 3,40         | 0,00          | 0,40        | 21,20         | 22,60         | 14,60         | 0,32         | 0,12        | 0,00        |  |
|      | Хлеб пшеничный                          | 50,00         | 3,38         | 0,44         | 25,08         | 117,80        | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,56         | 0,38        | 0,00        |  |
|      | Хлеб ржаной                             | 30,00         | 1,99         | 0,36         | 12,54         | 61,36         | 0,16        | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32         | 65,63         | 21,00         | 1,47         | 0,36        | 0,02        |  |
|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>660,00</b> | <b>25,37</b> | <b>24,59</b> | <b>80,47</b>  | <b>644,80</b> | <b>0,49</b> | <b>0,40</b> | <b>32,17</b> | <b>0,92</b>   | <b>0,93</b> | <b>133,13</b> | <b>283,78</b> | <b>79,56</b>  | <b>7,18</b>  | <b>1,77</b> | <b>0,02</b> |  |
|      | Норма по СанПин                         | 550           | 22,50        | 23,00        | 95,75         | 680,00        | 0,35        | 0,40        | 17,50        | 225,00        | 0,23        | 300,00        | 300,00        | 75,00         | 4,50         | 0,44        | 0,01        |  |
|      | <b>День 8 (среда)</b>                   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
| 71   | Овощи порционно                         | 100,00        | 2,44         | 3,73         | 6,02          | 67,41         | 0,04        | 0,03        | 6,54         | 12,00         | 0,00        | 16,00         | 13,59         | 41,47         | 41,47        | 0,00        | 0,00        |  |
| 492  | Плов из птицы                           | 255,00        | 11,54        | 12,58        | 46,48         | 345,30        | 0,16        | 0,16        | 7,65         | 23,46         | 0,00        | 58,30         | 159,30        | 68,79         | 23,46        | 0,00        | 0,00        |  |
|      | Фрукты свежие (яблоки)                  | 100,00        | 0,50         | 0,50         | 12,80         | 57,70         | 0,04        | 0,01        | 5,00         | 0,00          | 0,33        | 25,00         | 18,30         | 14,16         | 0,50         | 0,48        | 0,00        |  |
| 379  | Кофейный напиток на молоке              | 200,00        | 2,90         | 4,50         | 14,70         | 110,90        | 0,02        | 0,13        | 0,60         | 0,10          | 0,10        | 120,30        | 90,00         | 14,00         | 0,13         | 0,40        | 0,00        |  |
|      | Хлеб пшеничный                          | 50,00         | 3,38         | 0,44         | 25,08         | 117,80        | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,56         | 0,38        | 0,00        |  |
|      | Хлеб ржаной                             | 30,00         | 1,99         | 0,36         | 12,54         | 61,36         | 0,16        | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32         | 65,63         | 21,00         | 1,47         | 0,36        | 0,02        |  |
|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>735,00</b> | <b>22,75</b> | <b>22,11</b> | <b>117,62</b> | <b>760,47</b> | <b>0,48</b> | <b>0,46</b> | <b>20,01</b> | <b>35,56</b>  | <b>0,64</b> | <b>267,92</b> | <b>379,32</b> | <b>166,42</b> | <b>67,59</b> | <b>1,62</b> | <b>0,02</b> |  |
|      | Норма по СанПин                         | 550           | 22,50        | 23,00        | 95,75         | 680,00        | 0,35        | 0,40        | 17,50        | 225,00        | 0,16        | 300,00        | 300,00        | 75,00         | 4,50         | 0,41        | 0,01        |  |
|      | <b>День 9 (четверг)</b>                 |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
| 235  | Шницель рыбный натуральный              | 100,00        | 10,82        | 11,62        | 7,25          | 176,86        | 0,04        | 0,11        | 2,82         | 0,21          | 0,38        | 54,75         | 144,87        | 21,43         | 0,18         | 0,74        |             |  |
| 224  | Рагу из овощей                          | 180,00        | 10,74        | 18,84        | 14,74         | 271,48        | 0,10        | 0,10        | 21,44        | 78,80         | 0,00        | 63,70         | 77,14         | 27,80         | 1,03         | 0,77        | 0,00        |  |
| пр.п | Сок фруктовый                           | 200,00        | 1,00         | 0,00         | 20,23         | 84,93         | 0,02        | 0,02        | 4,01         | 0,00          | 0,20        | 14,02         | 14,02         | 8,01          | 0,28         | 0,04        | 0,00        |  |
|      | Хлеб пшеничный                          | 50,00         | 3,38         | 0,44         | 25,08         | 117,80        | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,56         | 0,38        | 0,00        |  |
|      | Хлеб ржаной                             | 30,00         | 1,99         | 0,36         | 12,54         | 61,36         | 0,16        | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32         | 65,63         | 21,00         | 1,47         | 0,36        | 0,02        |  |
|      | Кондитерское изделие - печенье          | 12,00         | 1,68         | 4,89         | 18,02         | 122,81        | 0,04        | 0,02        | 0,00         | 0,10          | 0,00        | 4,94          | 18,74         | 6,95          | 0,36         | 0,00        | 0,00        |  |
|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>572,00</b> | <b>29,61</b> | <b>36,15</b> | <b>97,86</b>  | <b>835,24</b> | <b>0,41</b> | <b>0,38</b> | <b>28,49</b> | <b>79,11</b>  | <b>0,79</b> | <b>185,73</b> | <b>352,90</b> | <b>92,19</b>  | <b>3,88</b>  | <b>2,29</b> | <b>0,02</b> |  |
|      | Норма по СанПин                         | 550           | 22,50        | 23,00        | 95,75         | 680,00        | 0,35        | 0,40        | 17,50        | 225,00        | 0,20        | 300,00        | 300,00        | 75,00         | 4,50         | 0,57        | 0,01        |  |
|      | <b>День 10 (пятница)</b>                |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
| 43   | Овощи порционно (капуста квашеная)      | 100,00        | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 11,30         | 0,04        | 0,01        | 3,91         | 0,00          | 0,08        | 13,57         | 23,94         | 11,17         | 0,40         | 0,14        | 0,00        |  |
| 482  | Запеканка из печени с рисом             | 200,00        | 14,30        | 20,87        | 53,80         | 318,00        | 0,03        | 0,08        | 0,10         | 0,92          | 0,00        | 0,00          | 21,81         | 22,03         | 3,06         | 0,00        | 0,00        |  |
| 349  | Компот из сухофруктов                   | 200,00        | 1,04         | 0,60         | 10,20         | 50,36         | 0,20        | 0,40        | 8,00         | 0,00          | 1,10        | 32,00         | 29,00         | 21,00         | 0,64         | 0,78        | 0,01        |  |
|      | Хлеб пшеничный                          | 50,00         | 3,38         | 0,44         | 25,08         | 117,80        | 0,06        | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,06        | 10,00         | 32,50         | 7,00          | 0,56         | 0,38        | 0,00        |  |
|      | Хлеб ржаной                             | 30,00         | 1,99         | 0,36         | 12,54         | 61,36         | 0,16        | 0,11        | 0,22         | 0,00          | 0,15        | 38,32         | 65,63         | 21,00         | 1,47         | 0,36        | 0,02        |  |
|      | Фрукты свежие (яблоки)                  | 100,00        | 0,50         | 0,50         | 12,80         | 57,70         | 0,04        | 0,01        | 5,00         | 0,00          | 0,33        | 25,00         | 18,30         | 14,16         | 0,50         | 0,48        | 0,00        |  |
|      |   |               |              |              |               |               |             |             |              |               |             |               |               |               |              |             |             |  |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>680,00</b> | <b>21,91</b> | <b>22,87</b> | <b>116,32</b> | <b>616,52</b> | <b>0,52</b> | <b>0,63</b> | <b>17,23</b> | <b>0,92</b>   | <b>1,72</b> | <b>118,89</b> | <b>191,18</b> | <b>96,36</b>  | <b>6,63</b>  | <b>2,14</b> | <b>0,03</b> |  |









|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |



