

Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Тюменской области
Главный государственный санитарный врач
Тюменской области **Г. В.**



Утверждаю:

Генеральный директор
АО «КШП» «Центральный»
О. Ю. Гирилюк



Утверждаю:

директор И. А. Сидор

заместитель директора Тюменской области



Примерное циклическое двадцати четырёхдневное меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте 7-11 лет

Сетка примерного циклического 24-х дневного меню горячих завтраков, для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта)	Огурцы свежие (порционно)	Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	Помидоры свежие (порционно)	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	Салат "Веснушка" (картофель, кукуруза, лук, масло р.)
Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	Или огурец соленый (порционно)	Или салат "Стелной" (морковь, картофель, огурцы, горошек зел., масло р)	Или фасоль стручковая припущенная с овощами		Или овощная смесь припущенная
Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	Или лечо "по-домашнему"	Бедро куриное запеченное со сметаной	Или лобио		Или салат из свежих овощей "Лучик" (огурцы св., перец сл., масло растит., зелень)
Паста с колбасой (или сосисками, или сардельками), со сливочным соусом, шинатом и сыром	Котлеты или биточки рыбные "Собые" с кальмаром, маслом сливочным (шинтай, кальмар, хлеб, яйцо, лук р., сухари п.)	Или биточек рубленый из филе куриного	Жаркое по-домашнему	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	Котлеты, биточки, шинцели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком
	Пюре картофельное	Рис припущенный с овощами			Каша гречневая с овощами
Компот теплый из свежих фруктов	Напиток теплый из ягод средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	Кисломолочный напиток с вареньем	Чай с шиповником	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком
2 неделя					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репчат.) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	Огурцы свежие (порционно)	Бутерброд с джемом	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Салат "Фабричный" (яйцо, морковь лук, горошек зел., масло р)
	Или салат "Здоровье" (морковь, свекла, горошек зел., масло р)	Или курица вареная в початках	Филе куриное "По-школьному"		Или нарезка из свежих помидоров с маслом растительным
Сырники из творога со сливочным молоком	Гуляш из мяса	"Морское чудо" с маслом сливочным (шинтай, моская капуста, яйцо, лук репч., сухари панир.)	Или филе куриное, запеченное с овощами и сыром	Бефстроганов из мяса	Жаркое из филе куриного
Или с соусом сливочно-ванильным	Гречка вязкая	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Рис припущенный	Или жаркое по-осеннему
Чай с сахаром и лимоном	Какао с молоком	Напиток теплый из ягод	Чай со смородиной	Чай с сахаром	Кисломолочный напиток с вареньем
		Фрукт	Или чай с апельсином		Фрукт
			Йогурт в инд. уп.		

3 неделя					
13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день
Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта)	Салат "Нежный" (морковь, огурцы, лук, яйцо, масло р)	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	Бутерброд с колбено-вареной колбасой	Салат "Фабричный" (яйцо, морковь лук, горошек зел, масло р)
Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	Или нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	Или салат из свеклы с сыром	Или кукуруза вареная в початках.		Или нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)
Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)					
Колбаса, сосиски, сардельки отварные с соусом красным	Плов из мяса	Пельмени отварные из курицы, с маслом сливочным	Котлеты или биточки "Монастырские" с маслом (минтай, горбуша, рис, морковь, лук репч., яйцо, зелень, сухари панир.)	Запеканка из творога с тыквой со стученным молоком	Жаркое по-домашнему из мяса
Макаронные изделия отварные			Пюре картофельное	Или запеканка из творога со стученным молоком	
Чай с апельсином	Напиток теплый из ягод	Компот теплый из свежих фруктов	Чай с шиповником	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	Компот теплый из фруктов и ягод
Фрукт					
4 неделя					
19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Бутерброд с сыром	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	Винегрет овощной (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	Помидоры свежие (порционнo)	Бутерброд с джемом
	Или лечо "По-домашнему"			Или кукуруза вареная в початках.	
Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным	Рыба "Нежная", запеченная с сыром и сметаной	"Зебра творожная" с молоком стученным	Дюла-кебаб из филе куриного с маслом сливочным	Тертели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	Кролик с рисом и овощами
	Или рыба, запеченная с сыром, маслом сливочным	Или запеканка из творога с вишней и штрейзельной крошкой, молоком стученным		Пюре картофельное	Чай с сахаром
Чай с сахаром	Пюре картофельное	Какао с молоком	Гечка вязкая	Чай с апельсином	Хлеб витаминный ржано-пшеничный
	Напиток теплый из ягод		Кисло-молочный напиток с вареньем		

Третий день (3)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
2123	Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	60	0,66	0,00	4,51	5,05	2,13	52,30	25,81	5,41	4,65	0,17	2,9	0,45	2,22	0,01	3,66			
79	Или салат "Степной"	60	1,05	0,00	5,38	6,11	4,45	73,18	10,68	12,39	29,37	0,36	0	248,29	2,75	0,04	2,91			
2001	Бедро куриное запеченное со сметаной	80	12,91	13,32	12,56	0,00	0,04	190,82	95,93	0	82,83	1,01	18	32,65	0,05	0	8,8			
	Или биточек рубленый из филе куриного	80	14,86	14,67	6,49	4,94	12,13	166,86	35,85	19,71	125,5	1,37	3,7	6,86	2,47	0,07	0,56			
460	Рис припущенный с овощами	150	3,99	0,04	2,82	0,54	44,84	163,89	19,52	13,68	94,44	0,86	44	437,89	0,41	0,06	1,71			
211	Кисломолочный напиток с вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	127,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28			
302	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,25	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0			
	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Итого за прием		20,20	13,36	20,02	6,07	87,11	599,13	280	63	404	3	102	514	2,61	0,28	15,75			
	Итого за день		20,20	13,36	20,02	6,07	87,11	599,13	280	63	404	3	102	514	2,61	0,28	16			

Пятый день (5)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
11	Буtterброд горячий с колбасой варёной и сыром	50	5,84	4,24	5,75	0,25	11,19	123,10	86,33	13,09	85,65	0,74	17	30,3	0,42	0,06	0,03			
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом сливочным	200/5	8,05	8,54	9,26	0,00	47,93	298,64	33,33	17,65	200,5	1,3	21	41,38	1,59	0,12	5,67			
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
	Молоко витаминизированное в инд. уп.	200	5,64	6,00	4,40	0,00	7,10	89,13	191,2	24,36	156,6	0,17	24	44	0	0,22	9,6			
	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за прием		20,05	18,78	19,70	0,54	87,91	608,07	288	65	424	3	62	116	2	0,3	15			
	Итого за день		20,05	18,78	19,70	0,54	87,91	608,07	288	65	424	3	62	116	2	0,3	15			

Шестой день (6)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мкг	Тэ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																				
75	Салат "Веснушка" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	60	1,09	0,00	5,48	6,22	7,85	56,42	3,83	5,68	15,61	0,24	0	0,74	2,68	0,02	2,22			
43	Или Овощная смесь припущенная	60	1,79	1,90	0,17	0,00	6,02	32,30	17,01	14,54	23,66	0	0	426,14	0,08	0,05	3,28			
89	Или салат из свежих овощей "Лучик" с зеленью (в меню до 1 марта)	60	0,29	0,00	2,78	3,02	3,69	40,68	9,32	5,38	11,17	0,8	0	3,9	1,41	0,01	2,28			
451	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	80/30	10,09	9,12	12,51	3,02	10,72	184,37	128,7	13,82	89,61	1,51	18	32,65	2,12	0,05	0,13			
452	Или котлеты, биточки, шницели из говядины и свинины с соусом сметанным с томатом и луком	80/30	9,10	8,14	15,63	3,02	10,72	202,53	178,2	14,25	84,71	1,29	18	32,65	2,12	0,15	0,13			
426	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	18	32,65	0,05	0	0			
153	Каша гречневая с овощами	150	5,21	0,04	4,50	1,30	46,20	183,12	17,38	79,9	124,5	2,75	18	237,02	0,44	0,16	1,02			
	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,84	2,50	0,06	20,63	112,98	116,8	13,3	83,7	0,14	20	22	0	0,03	0,52			
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
	Итого за прием		20,02	12,00	20,37	10,98	86,54	615,00	277	65	411	3	56	293	2,58	0,32	15,10			
	Итого за день		20,02	12	20,37	10,98	86,54	614,998	277	65	411	3	56	293	3	0	15			

Вторая неделя

Первый день (7)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	25/10	1,84	0,06	7,65	0,23	10,40	120,30	5,95	6,7	19,59	0,43	41	76,18	0,42	0,03	0		
854	Сырники из творога со стущенным молоком	150/20	27,08	25,12	18,52	4,94	41,26	382,12	249,4	37,27	313,3	0,89	81	96,52	2,82	0,08	0,42		
465	Йогурт с соусом клубничным	20	0,08	0,08	0,04	0,00	4,60	18,13	4,15	1,8	2,3	0,13	0	0,58	0,06	0	2,76		
579	Йогурт с соусом сливочно-ванильным	20	0,71	0,67	1,36	0,01	5,33	35,62	24,92	2,86	18,44	0,03	6,1	11,34	0,04	0,01	0,07		
146	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
	Хлеб витаминный ржанопшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0		
	Итого за прием		30,24	25,24	26,47	20,33	118,23	564,24	263	53	364	2	122	172,90	3,52	0,15	0,42		
	Итого за день		30,24	25,24	26,47	20,33	118,23	564,24	263	53	364	2	122	172,9	3,52	0,15	0,42		

Второй день (8)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
Нарезка из свежих овощей																		
111	(томаты, огурцы, лук репка) с маслом растительным (в меню до 1 марта)	60	0,49	0,00	5,35	6,05	1,69	58,08	10,13	7,94	15,22	0,35	0	32,64	2,84	0,02	3,31	
125	Или салат "Здоровье"	60	1,36	0,00	2,71	3,08	4,49	51,03	20,02	18,37	37,02	0,53	0	509,98	1,5	0,05	3,92	
401	Гуляш из мяса	80	11,64	11,17	7,45	3,84	2,80	179,63	118,7	15,85	121	1,77	0	7,68	2,09	0,03	0,59	
268	Гречка вязкая	150	4,53	0,03	4,92	1,25	38,94	223,87	7,24	46,12	99,39	2,22	19	35,04	0,36	0,12	0	
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	131	6,66	10,26	0,38	0,5	22,05	0,01	1,01	24	
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за прием		19,54	14,10	20,57	11,79	79,94	615,04	277	64	421	3	19	97,56	2,57	0,31	15,71	
	Итого за день		19,54	14,10	20,57	11,79	79,94	615,04	277	64	421	3	19	98	3	0,31	15,71	

Третий день (9)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2
2189	Или кукуруза вареная в початках	60	1,18	0,00	0,00	0,00	5,16	24,34	3,89	0,23	0,78	0,03	0	0	0	0	0
745	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом сливочным	80/5	10,42	11,09	12,12	7,99	7,18	178,04	156,2	56,4	234	3,18	33	53,45	3,83	0,07	0,93
324	Или котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	9,84	9,20	9,95	6,56	12,00	177,91	26,83	33,84	135,6	0,92	21	37,93	3,38	0,08	0,49
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,70	4,81	0,50	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	5,95
771	Напиток теплый из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,14	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	Итого за прием		19,55	11,79	18,92	9,80	85,67	607,24	271	65	415	3	64	114	3	0,3	15
	Итого за день		19,55	11,79	18,92	9,80	85,67	607,24	271	65	415	3	64	114	3	0,3	15

Четвергый день (10)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
Завтрак																						
11	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,00	0,74	0,74	26,31	92,50	7,74	9,85	24,35	0,57	0	10	0,59	0,04	0,47					
196	Филе куриное "По-школьному"	40/40	11,96	11,44	8,20	5,36	3,34	136,24	110,8	4,7	14,78	0,19	10	100,48	2,59	0,01	0,65					
251	Или филе куриное, запеченное с овощами и сыром	80	21,93	22,96	13,75	9,23	2,43	153,16	81,22	9,39	57,02	0,28	27	284,16	4,23	0,02	0,92					
332	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,47	0,66	35,62	212,30	10,95	8,16	45,95	0,83	21	23,63	0,82	0,09	0					
686	Чай со смородиной	200	0,30	0,12	0,10	0,05	14,56	57,66	6,38	2,66	3,4	0,22	0	0,85	0,09	0	14,08					
147	Или чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68					
	Йогурт в инд. уп.	125	3,84	5,13	2,75	0	12,85	93,09	136,4	16,31	103,3	0,11	7,5	12,5	0	0,03	0,3					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0					
	Итого за прием		19,25	16,73	19,50	7,05	86,54	591,78	279	62	402	3	39	147,66	4,37	0,28	15,50					
	Итого за день		19,25	16,73	19,50	7,05	86,54	591,78	279	62	402	3	39	148	4	0	16					

Пятый день (11)

№ ТК	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/5	1,60	0,03	3,83	0,20	9,70	82,00	5,13	6,6	18,23	0,41	18	32,65	0,31	0,03	0			
375	Бефстроганов из мяса	40/40	11,55	10,99	13,63	3,95	4,40	186,88	25,24	15,79	122,3	1,55	17	93,38	2,88	0,04	0,02			
192	Рис припущенный	150	3,72	0,04	4,33	0,53	38,71	215,57	5,46	26,25	80,33	0,54	21	23,63	0,26	0,04	0			
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0			
	Итого за прием		18,39	11,06	20,08	4,97	84,50	581,65	288	64	412	3	3	150	3	0,2	16,00			
	Итого за день		18,39	11,06	20,08	4,97	84,5	581,646	288	64	412	3	3	150	3	0,2	16			

Шестой день (12)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
	Салат "Фабричный" (в меню до																	
76	1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	60	2,31	1,52	6,54	6,05	3,13	63,02	16,77	15,08	47,37	0,54	18	649,23	2,86	0,04	1,75	
	Или нарезка из свежих помидоров с маслом	60	0,60	0,00	2,74	3,11	2,00	37,59	7,148	10,1	13,17	0,46	0	77,138	1,725	0,023	5,798	
64	растительным																	
209	Жаркое из филе куриного	50/150	16,20	14,70	10,95	10,72	48,02	241,26	67,14	38,78	167,5	2,04	0	266,24	4,7	0,1	10,06	
2091	Или жаркое по-осеннему	50/150	16,15	14,76	12,50	12,46	46,44	248,64	62,14	39,08	163,5	1,99	0	471,06	5,59	0,1	17,77	
302	Кисломолочный напиток с вареньем	190/10	5,09	0,00	4,70	0,05	10,01	101,73	127,6	28,54	176,4	0,23	37	42,6	0,1	0,06	2,28	
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21	
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Итого за прием		18,94	16,22	20,24	17,92	85,84	604,28	261	66	418	3	55	968,07	2,50	0,30	15,02	
	Итого за день		18,94	16,22	20,24	17,92	85,84	604,28	261	66	418	3	55	968,07	2,50	0,30	15,02	

Третья неделя

Первый день (13)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
154	Салат из свежей капусты с морковью (в меню до 1 марта)	60	0,88	0,00	2,68	3,05	5,13	49,63	21,53	8,58	15,71	0,29	0	121,42	1,39	0,01	8,65	
54	Или салат из квашеной капусты с луком зеленым, маслом растительным	60	0,88	0,00	5,33	6,06	1,90	62,39	21,46	7,36	16,78	0,3	0	0	2,7	0,01	5,76	
104	Или салат "Витаминный" (в меню до 1 марта)	60	0,75	0,00	4,06	4,62	6,46	66,77	11,4	5,98	11,18	0,37	0	144,95	2,11	0,01	11,33	
199	Колбаса, сосиски, сардельки отварные с соусом красным	80/30	6,09	5,77	9,66	0,03	2,82	123,00	214,8	10,6	268,9	0,79	9,7	64,84	0,22	0,07	0,53	
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	18	32,65	0,05	0	0	
332	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,04	4,47	0,66	35,62	212,30	10,95	8,16	45,95	0,83	21	23,63	0,82	0,09	0	
147	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68	
146	Кли чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,25	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0	0,4	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21	
	Итого за прием		18,50	5,81	19,10	4,74	87,02	609,38	296	60	408	3	31	220,40	2,41	0,29	15,48	
	Итого за день		18,50	5,81	19,10	4,74	87,02	609,38	296	60	408	3	31	220	2	0	15	

Второй день (14)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
	Салат "Нежный" (в меню до 1 марта с луком репчатым, после 1 марта с луком зеленым)	60	1,88	1,52	6,53	6,04	2,05	76,06	15,39	11,42	36,34	0,51	18	514,35	2,83	0,02	0,9		
	Или нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом	60	0,59	0,00	3,39	3,86	1,98	43,14	12,2	9,87	13,28	0,46	0	82,31	2,06	0,02	5,7		
	растительным																		
443	Плов из мяса	40/150	15,05	11,17	20,56	10,94	40,01	388,54	255,9	35,24	350,1	2,36	0	14,4	5,41	0,07	1,1		
771	Напиток теплый из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5		
	Хлеб витаминный пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0	0,18	0,18	5,01	29,007	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0		
	Итого за прием		18,38	11,17	19,88	15,3	79,99	577,578	284	60	408	3	0	99	3	0,2	15		
	Итого за день		18,38	11,17	19,88	15,3	79,99	577,578	284	60	408	3	0	99	3	0,2	15		

Третий день (15)

№ ТК	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
559	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0,40	0,00	3,30	3,75	1,02	35,21	10,03	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03		
123	Или салат из свеклы с сыром	60	2,65	2,09	5,02	3,05	3,92	49,60	85,64	12,11	57,52	0,67	14	26,9	1,41	0,01	1,98		
884	Пельмени отварные из курицы, с маслом сливочным	185/5	21,35	16,80	6,70	0,71	34,47	370,55	254,1	21,31	342,1	1,89	30	53,55	0,92	0,07	10,82		
585	Компот теплый из свежих фруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	18,50	74,77	6,64	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6		
	Хлеб витаминный пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,25	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0		
	Итого за прием		19,98	16,80	19,11	5,11	82,57	580,57	283	63	415	3	30	62,88	2,10	0,30	14,45		
	Итого за день		19,98	16,8	19,11	5,11	82,574	580,574	283	63	415	3	30	63	2	0	14		

Четвертый день (16)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
2123	Салат из капусты пекинской с огурцом и кукурузой	60	0,66	0,00	4,51	5,05	2,13	52,30	25,81	5,41	4,65	0,17	2,9	0,45	2,22	0,01	3,66			
162	Или огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68			
2189	Или кукуруза вареная в початках	60	1,18	0,00	0,00	0,00	5,16	24,34	3,89	0,23	0,78	0,03	0	0	0	0	0			
43	Коплеты или Биточки "Монастырские" с маслом сливочным	80/5	11,34	10,92	10,30	4,94	10,68	182,21	184,8	29,82	237,1	0,77	31	223,61	2,9	0,08	1,05			
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,7	4,81	0,5	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	15,95			
44	Чай с шиповником	200	0,19	0,00	0,09	0,05	9,12	36,45	2,24	0,56	0,56	0,12	0	0	0,14	0	0			
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0			
	Хлеб витаминный ржано- пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Итого за прием		20,20		11,62	20,42	11,25	85,45	560,37	272	63	401	3	65	267,70	2,50	0,29	15,40		
	Итого за день		20,20		11,62	20,42	11,25	85,45	560,37	272	63	401	3	65	268	3	0	15		

Пятый день (17)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
32	Бутерброд с копчено-вареной колбасой	20/15	3,91	2,58	5,32	0,2	8,82	100,969	8,01	8,61	43,07	0,74	0	0	0,35	0,04	0	
371	Запеканка из творога с тыквой со ступенным молоком	150/20	17,78	13,17	16,20	0,47	50,26	339,11	245	34,9	277,8	0,82	69	180,03	0,83	0,22	4,56	
297	Или запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	17,30	16,38	18,83	0,52	54,20	356,64	268,4	37,21	316,2	0,76	116	136,9	0,76	0,07	0,44	
882	Или с соусом шоколадным	20	1,07	0,66	0,94	0,30	8,41	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,3	4,34	0,02	0,01	0,04	
465	Или с соусом клубничным	20	0,08	0,08	0,04	0,00	4,60	18,13	4,15	1,8	2,3	0,13	0	0,58	0,06	0	2,76	
153	Кофейный напиток с молоком	2 200	5,16	5,22	4,02	0,06	21,49	138,979	90,48	21,92	140,9	0,2	22	39,6	0	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0	0,18	0,18	5,01	29,007	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за прием		19,97	15,54	25,72	19,41	82,54	608,07	288	64	418	3	91	219,78	2,39	0,30	14,80	
	Итого за день		19,97	15,54	25,72	19,41	82,54	608,07	288	64	418	3	91	219,78	2,39	0,30	14,80	

Шестой день (18)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Инеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
	Салат "Фабричный" (в меню до																	
76	1 марта с луком репчатым,	60	2,31	1,52	6,54	6,05	3,13	63,02	16,77	15,08	47,37	0,54	18	649,23	2,86	0,04	1,75	
	после 1 марта с луком зеленым)																	
	Или нарезка из свежих овощей																	
111	(томаты, огурцы, лук репка) с	60	0,49	0	5,35	6,05	1,69	58,08	10,13	7,94	15,22	0,35	0	32,64	2,84	0,02	8,31	
	маслом растительным (в меню																	
	до 1 марта)																	
394	Жаркое по-домашнему из мяса	40/150	13,83	11,17	15,78	6,17	39,22	357,08	221,3	43,3	188,8	2,84	0	18	3,08	0,14	8,21	
	Компот теплый из фруктов и	200	0,20	0,11	0,03	0,03	15,91	62,56	4,47	2,83	3,26	0,09	0	2,13	0,04	0	0,75	
224	ягод																	
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-																	
	пшеничный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		20,09	12,80	19,85	12,96	85,19	614,60	270	64	402	3	18	670	3	0,29	15,02	
	Итого за день		20,09	12,80	19,85	12,96	85,19	614,60	270	64	402	3	18	670	3	0	15	

Четвертая неделя

Первый день (19)		№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак		27	Бутерброд с сыром	20/10	3,67	2,09	2,56	0,20	9,66	79,29	75	8,88	57,4	0,49	21	28,8	0,31	0,04	0,05			
355			Пельмени отварные из говядины и свинины с маслом сливочным	200/5	19,27	14,10	22,87	0,77	47,29	439,59	231,1	26,49	286	2,43	31	55,26	1,31	0,25	13,31			
Или пельмени отварные из говядины с маслом сливочным		200/5		20,99	15,93	16,39	0,77	47,29	388,17	231,8	25,75	294,9	2,8	31	55,26	1,31	0,11	13,31				
161			Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0			
			Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0			
			Итого за прием		18,42	16,19	19,01	1,20	82,54	606,40	288	62	402	3	52	84,21	2,40	0,32	15,02			
			Итого за день		18,42	16,19	19,01	1,20	82,54	606,40	288	62	402	3	52	84	2	0	15			

Второй день (20)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
559	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0,40	0,00	3,30	3,75	1,02	35,21	10,03	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03	
249	Или лечо "По-домашнему"	60	0,78	0,00	1,93	2,19	3,42	36,46	12,47	9,76	17,76	0,45	0	205,02	1,29	0,03	17,77	
2002	Рыба "Нежная", запеченная с сыром и сметаной	80	16,25	15,87	10,36	2,92	2,98	191,16	210,9	18,5	117,7	0,52	43	60,37	2,69	0,12	0,11	
344	Или рыба, запеченная с сыром, маслом сливочным	80	19,87	19,38	12,69	4,55	3,45	208,78	205,4	22,7	145,1	0,54	41	56,93	3,73	0,14	0,14	
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,7	4,81	0,5	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	15,95	
771	Напиток теплый из ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5	
	Хлеб витаминный пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,36	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21	
	Итого за прием		19,01	16,57	19,47	8,22	85,02	606,29	422	63	411	3	74	122,74	2,50	0,30	15,70	
	Итого за день		19,01	16,57	19,47	8,22	85,02	606,29	422	63	411	3	74	123	3	0	16	

Третий день (21)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	25/10	1,84	0,06	7,65	0,23	10,40	120,30	5,95	6,7	19,59	0,43	41	76,18	0,42	0,03	0	
2023	"Зебра творожная" с молоком сгущенным	150/20	16,96	17,19	14,59	0,83	34,74	320,52	265,3	43,1	332,6	1,1	57	104,63	0,72	0,06	14,36	
2030	Или запеканка из творога с вишней и штрейзельной крошкой, молоком сгущенным	150/20	12,99	12,16	13,40	0,20	81,74	336,53	241,5	44,83	288,7	1,09	58	116,97	0,63	0,08	13,9	
299	Или запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, молоком сгущенным	150/20	10,62	18,31	20,64	1,40	52,38	380,82	203,1	49,65	282,6	1,49	104	230,87	1,45	0,11	14,36	
187	Какао с молоком	200	3,23	2,90	2,47	0,27	17,76	104,35	108	6,66	10,26	0,38	0,5	22,05	0,01	1,01	24	
	Хлеб витаминный ржанопшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Итого за прием		19,80	18,82	19,02	1,51	84,65	574,174	288	64	408	3	99	203,01	2,48	0,3	15,6	
	Итого за день		19,80	18,82	19,02	1,51	84,65	574,174	288	64	408	3	99	203,01	2,48	0,3	15,6	

Пятый день (23)

№ ТК	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																						
558	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,44	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6					
4	Или огурец соленый (порционно, 60	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,14	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2					
2189	Или кукуруза вареная в початках 60	60	1,18	0,00	0,00	0,00	5,16	24,34	3,89	0,23	0,78	0,03	0	0	0	0	0					
215	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	80/30	9,44	7,24	15,10	6,20	12,80	233,53	220,6	17,04	104,2	1,52	14	20,12	3,09	0,06	3,43					
159	Пюре картофельное	150	3,26	0,70	4,81	0,50	20,89	145,48	40,64	28,02	70,11	1,13	31	43,34	0,18	0,41	15,95					
147	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68					
	Хлеб витаминный пшеничный	35	2,77	0,00	0,35	0,35	16,91	85,93	8,05	11,55	30,45	0,7	0	0	0,46	0,06	0					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0					
	Итого за прием		18,60	7,94	20,25	7,47	89,25	601,87	286	64	403	3	45	144	3	0,3	15					
	Итого за день		18,60	7,94	20,25	7,47	89,25	601,87	286	64	403	3	45	144	3	0,3	15					

Шестой день (24)

№ ТК	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг					
Завтрак																						
11	Бутерброд с джемом	25/20	1,98	0,00	0,74	0,74	26,31	92,50	7,74	9,85	24,35	0,57	0	10	0,59	0,04	0,47					
492	Кролик с рисом и овощами	200	17,62	8,67	17,79	7,95	38,50	373,38	269,8	44	342,8	2	2,3	240,62	1,71	0,26	14,68					
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0					
	Итого за прием		19,12	8,67	18,82	8,98	86,50	563,07	285	63	399	3	2	250,82	2,58	0,30	15,15					
	Итого за день		19,12	8,67	18,82	8,98	86,50	563,07	285	63	399	3	2	251	3	0	15					
	Итого в среднем за 24 дня:		19,31	13,59	19,81	8,95	83,73	592,93	275	63	412	3	51	241,13	2,50	0,30	15,01					

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню горячих завтраков

№	Продукты	Норма продуктов в День г. поубачоц	Норма в День на завтрак	Фактически получено, г**																								за 24 дня	Факт в День, г	% выполн ения										
				Дни																																				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24													
1	Хлеб пшеничный**	150	37,5	35	60	25	35	25	47	25	20	49	25	20	35	25	20	25	20	25	20	25	20	15	20	105	41	29	35	104	30	25	48	43	40	945	39,4	105		
2	Хлеб ржаной	80	20,0	25	15	15	25	20	15	20	15	20	20	20	25	20	15	20	15	20	30	15	30	15	15	20	20	10	460	19,2	460	19,2	96	4,0	100					
3	Мука**	15	4,0	0	0	0	0	0	57	2	13	0	2	3	0	2	0	2	0	2	0	51	0	0	0	0	7	6	0	2	0	8	0	0	0	0	51	288	12,0	104
4	Крупы, Бобовые	45	11,5	0	0	43	0	0	38	0	46	0	0	51	0	0	38	0	0	0	7	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	140	5,8	97		
5	Макаронные изделия	15	6,0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	140	5,8	97		
6	Картофель	188	55,0	0	128	0	120	93	0	0	0	129	0	105	0	0	0	0	0	0	100	0	129	0	128	0	128	128	129	1317	54,9	68,0	97	1317	54,9	100				
7	Овощи, зелень (нетто)	280	70,0	78	70	106	77	27	75	4	119	90	15	19	75	67	187	65	194	24	60	8	60	0	94	88	30	1632	68,0	1150	47,9	96	1150	47,9	96					
8	Фрукты свежие (брутто)	200	50,0	25	225	0	0	0	0	8	0	225	15	0	150	158	25	40	30	0	40	0	40	0	150	0	15	0	15	0	25	0	20	0	85	3,5	95			
9	Фрукты сухие	15,0	3,8	0	0	0	20	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
10	Соки	200,0	50,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
11	Мясо 1 категории (нетто)	70,0	20,0	0	0	0	64	0	59	0	63	0	0	63	0	0	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	493	20,5	103		
13	Цыпленок 1 категории (нетт)	35,0	15,0	0	0	58	0	0	0	0	0	0	56	0	69	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	67	0	56	352	14,7	98			
14	Рыба -филе (нетто)	58	14,5	0	79	0	0	0	0	0	0	68	0	0	0	0	0	0	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	334	13,9	96	334	13,9	96					
15	Колбаса	14,7	3,7	30	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93	3,9	105				
16	Молоко	300,0	50,0	122	29	0	0	200	100	152	100	24	0	0	0	24	0	16	179	24	0	24	179	24	0	24	179	24	12	0	0	0	0	0	716	29,8	95			
17	Кисломолочные продукты	150,0	37,5	0	0	197	0	0	0	0	0	0	125	197	0	0	0	0	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	316	13,2	105		
18	Творог	50	12,5	0	0	0	0	0	0	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	2,4	95		
19	Сыр	10	2,5	5	0	0	0	11	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	62	2,6	103		
20	Сметана	10	2,5	4	0	10	0	0	9	3	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0	62		
21	Масло сливочное	30,0	7,5	5	10	7	5	5	6	10	9	10	5	15	10	6	2	5	11	4	5	5	10	10	6	7	173	7,2	96	173	7,2	96	173	7,2	96					
22	Масло растительное	15,0	3,8	4	3	8	3	3	3	1	5	3	6	6	5	6	4	5	3	1	6	0	7	5	20	12	7	7	11	1	0	0	0	0	12	141	5,9	98		
23	Яйца	40,0	6,0	0	0	7	0	30	0	5	0	8	0	0	16	0	0	0	7	5	20	12	7	7	7	7	0	15	15	287	12,0	100	287	12,0	100					
24	Сахар	40,0	12,0	0	15	0	15	15	15	15	15	15	15	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
25	Кондитерские изделия	10	2,5	0	0	10	0	1	0	0	0	0	20	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	2,5	100		
26	Чай	0,4	0,2	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	5	0,2	104	5	0,2	104	5	0,2	104		
27	Какао	1,2	0,3	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0,3	104			
28	Соль йодированная	5,0	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3		

Усредненные нормы питания в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к...
 ** - значения округлены до целого числа

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых веществах (СанПиН 2.4.1.5.2409-08)	Завтрак	
	ккал	%
ДНИ		25%
1	564	24
2	602	26
3	599	25
4	562	24
5	608	26
6	615	26
7	564	24
8	615	26
9	607	26
10	592	25
11	582	25
12	604	26
13	609	26
14	578	25
15	581	25
16	560	24
17	608	26
18	615	26
19	606	26
20	606	26
21	574	24
22	614	26
23	602	26
24	563	24
Итого	588	25

2350

587,5