

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями.

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных шко.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гтк6 | Омлет натуральный | 200 | 16.68 | 17.16 | 11.30 | 310.00 | 235.30 | 152.00 | 26.3 | 344.0 | 3.87 | 28.75 | 37.09 | 76.27 | 0.13 | 1.32 | 0.48 | 392.0 | 2.93 |
| гтк№233 | Сыр Российский порционно | 20 | 4.60 | 5.90 | 15.00 | 72.60 | 29.00 | 176.00 | 9.00 | 130.0 | 0.20 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 0.01 | 0.06 | 0.14 | 52.00 | 0.19 |
| гтк243 | Батон столовый | 30 | 1.88 | 0.20 | 12.85 | 60.70 | 166.00 | 4.75 | 16.25 | 3.25 | 0.30 | 1.10 | 2.00 | 4.80 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| гтк232 | Йогурт фруктовый(живые культуры) | 115 | 2.90 | 3.50 | 21.30 | 88.00 | 129.00 | 235.00 | 30.00 | 196.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.20 | 2.00 | 22.00 | 0.00 |
| гк10 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 10.00 | 41.00 | 0.00 | 5.00 | 4.00 | 8.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| таб.9 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.50 | 43.00 | 278.00 | 85.00 | 32.50 | 57.50 | 0.01 | 5.00 | 1.25 | 42.50 | 0.10 | 0.08 | 60.00 | 16.00 | 0.00 |
| | Итого: | 665 | 26.66 | 27.16 | 80.0 | 615.3 | 837.3 | 657.8 | 118.0 | 738.8 | 5.38 | 35 | 43 | 124 | 0.47 | 1.67 | 62.62 | 482.0 | 3.12 |

День: вторник

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гтк 53 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.76 | 3.06 | 4.14 | 48.00 | 180.00 | 31.20 | 9.00 | 16.20 | 0.39 | 1.80 | 0.18 | 6.00 | 0.02 | 0.02 | 23.40 | 0.02 | 0.01 |
| гтк1 | Шницель из говядины | 90 | 12.50 | 12.20 | 12.30 | 205.00 | 270.00 | 14.00 | 20.00 | 150.0 | 2.00 | 6.34 | 0.00 | 55.44 | 0.04 | 0.12 | 1.00 | 0.01 | 0.00 |
| гтк15 | Рагу овощное | 180 | 4.50 | 6.70 | 15.00 | 121.00 | 544.80 | 37.00 | 25.00 | 92.00 | 1.10 | 4.32 | 0.23 | 30.00 | 0.59 | 0.05 | 9.00 | 0.86 | 0.01 |
| гтк136 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1.50 | 1.30 | 22.40 | 107.00 | 168.00 | 161.00 | 7.00 | 145.0 | 1.00 | 9.00 | 2.00 | 20.00 | 0.02 | 0.15 | 1.00 | 23.80 | 0.00 |
| гтк243 | Хлеб северный (с ламин) | 25 | 1.16 | 0.23 | 10.25 | 41.00 | 23.00 | 7.25 | 37.50 | 11.75 | 0.95 | 0.50 | 1.50 | 3.63 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.35 |
| | Итого: | 555 | 20.42 | 23.49 | 64.09 | 522.00 | 1186 | 250 | 98.5 | 415.0 | 5.44 | 22.0 | 3.91 | 115 | 0.71 | 0.35 | 34.4 | 24.69 | 0.37 |

День: среда

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецепту | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| скурих | Овощи консервированные (огурец) | 60 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 16.00 | 70.20 | 6.90 | 7.20 | 4.20 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |
| тк16 | Котлета "Золотая рыбка"(минтай+свинина) | 100 | 13.20 | 13.70 | 15.58 | 255.00 | 278.00 | 177.20 | 34.00 | 266.0 | 0.65 | 44.00 | 39.00 | 378.0 | 0.18 | 0.12 | 0.83 | 18.00 | 0.01 |
| тк35 | Картофельное пюре | 180 | 3.78 | 8.10 | 26.28 | 196.20 | 471.00 | 47.00 | 29.00 | 85.00 | 1.10 | 4.40 | 0.24 | 26.40 | 0.14 | 0.06 | 5.00 | 1.80 | 0.06 |
| ттк243 | Хлеб "Пшеничный" йодированный | 25 | 1.98 | 0.20 | 12.20 | 58.50 | 23.30 | 10.00 | 5.00 | 5.00 | 0.28 | 0.80 | 1.50 | 3.63 | 5.00 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.55 |
| тк10 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 10.00 | 41.00 | 0.00 | 5.00 | 4.00 | 8.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | Итого: | 565 | 19.2 | 22.0 | 67.7 | 566.7 | 842.5 | 246.1 | 79.2 | 368.2 | 3.2 | 49.2 | 40.7 | 408 | 5.3 | 0.2 | 8.3 | 19.8 | 0.6 |

День: четверг

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецепту | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| скур.т8 | Овощи свежие (помидор) порционно | 60 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 12.00 | 145.00 | 5.50 | 10.50 | 3.50 | 0.15 | 0.40 | 0.20 | 10.00 | 0.04 | 0.02 | 15.00 | 66.50 | 0.00 |
| ттк435 | Филе индейки запеченое с сыром | 100 | 12.12 | 13.20 | 19.25 | 185.00 | 191.00 | 391.00 | 198.7 | 22.47 | 1.29 | 5.00 | 20.00 | 114.0 | 0.08 | 0.19 | 2.66 | 43.00 | 0.03 |
| тк5 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3.60 | 5.76 | 37.56 | 229.20 | 61.20 | 13.20 | 8.40 | 43.20 | 0.96 | 0.73 | 0.00 | 12.10 | 0.07 | 0.10 | 0.02 | 0.00 | 0.03 |
| ттк243 | Хлеб ржаной"Дарницкий" | 30 | 1.40 | 0.28 | 10.25 | 51.50 | 78.00 | 7.25 | 37.50 | 11.75 | 0.95 | 1.40 | 1.80 | 8.00 | 0.04 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| тк6 | Отвар из смеси сухофруктов | 200 | 0.60 | 0.10 | 26.40 | 108.0 | 0.00 | 21.00 | 16.00 | 23.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 0.50 |
| | Итого: | 570 | 18.27 | 19.44 | 95.36 | 585.70 | 475.20 | 437.95 | 271.14 | 103.92 | 4.05 | 7.53 | 22.00 | 144.1 | 0.25 | 0.39 | 17.68 | 124.50 | 0.56 |

День: пятница

2 вариант

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | |
|----------------|------------------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гтк460 | Манник со сгущ.молоком | 210 | 13.90 | 18.70 | 23.00 | 278.00 | 92.00 | 37.10 | 5.20 | 34.9 | 0.18 | 7.92 | 26.00 | 28.00 | 0.02 | 0.20 | 0.12 | 19.80 | 0.01 |
| гтк460 | Батон столовый | 30 | 1.88 | 0.20 | 12.85 | 60.70 | 166.00 | 4.75 | 16.25 | 3.25 | 0.30 | 1.10 | 2.00 | 4.80 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| гк12 | Яйцо отварное | 52 | 1.88 | 0.20 | 12.85 | 60.70 | 58.10 | 4.75 | 16.25 | 3.25 | 0.30 | 0.06 | 13.51 | 24.2 | 0.03 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 78.00 |
| гк37 | Какао с витаминами | 200 | 3.77 | 2.50 | 26.00 | 151.28 | 146.00 | 221.00 | 14.00 | 3.20 | 1.00 | 0.90 | 2.00 | 20.00 | 0.30 | 0.15 | 15.00 | 130.0 | 2.50 |
| таб.9 | Фрукты свежие(банан) | 200 | 1.50 | 0.50 | 11.00 | 96.00 | 278.00 | 30.00 | 11.00 | 17.0 | 0.10 | 1.76 | 0.26 | 7.04 | 0.04 | 0.02 | 35.00 | 3.00 | 0.00 |
| | Итого: | 692 | 22.9 | 22.1 | 85.7 | 646.7 | 740.1 | 297.6 | 62.7 | 61.6 | 1.9 | 11.7 | 43.8 | 84.0 | 0.4 | 0.6 | 50.1 | 152.8 | 80.5 |

День: понедельник

2 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-----------------------|------------|------------|------------|----------|-----------|-----------|------------|--------------|----------|-----------|------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гтк45 | Каша молочная рисовая с маслом сл. | 205 | 5.56 | 7.77 | 32.86 | 223.6 | 163.2 | 147.0 | 155.0 | 32.20 | 0.45 | 8.50 | 7.26 | 39.7 | 0.07 | 0.14 | 1.56 | 44.00 | 0.65 |
| гтк24 | Хлеб "Пшеничный" йодированный | 25 | 1.98 | 0.20 | 12.20 | 58.50 | 23.30 | 10.00 | 5.00 | 5.00 | 0.28 | 0.80 | 1.50 | 3.63 | 5.00 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.55 |
| гк37 | Слойка "Сладкая парочка" створогом и курагой | 90 | 11.50 | 10.50 | 22.00 | 180.00 | 146.00 | 221.00 | 14.00 | 3.20 | 1.00 | 0.90 | 2.00 | 20.00 | 0.30 | 0.15 | 5.00 | 130.0 | 2.50 |
| гк27/ | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.30 | 0.00 | 15.00 | 49.50 | 10.80 | 8.00 | 5.00 | 10.00 | 1.00 | 0.00 | 0.02 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 0.00 | 0.00 |
| таб.9 | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0.20 | 0.20 | 9.50 | 71.00 | 278.00 | 85.00 | 32.50 | 57.50 | 0.01 | 5.00 | 1.25 | 42.50 | 0.10 | 0.08 | 60.00 | 16.00 | 0.00 |
| | Итого: | 620 | 19.54 | 18.67 | 91.6 | 582.6 | 621.3 | 471 | 212 | 108 | 3 | 15 | 12 | 107 | 5 | 0 | 83 | 190 | 4 |

День: вторник

2 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | |
|----------------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-----------|--------------|------------|-------------|------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| гтк516 | Салат "Уральский" | 60 | 0.55 | 0.10 | 3.80 | 8.00 | 98.00 | 6.90 | 7.20 | 4.20 | 0.18 | 0.10 | 0.10 | 5.00 | 0.01 | 0.01 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |
| гтк1 | Биточки из говядины | 90 | 12.50 | 12.20 | 12.30 | 205.00 | 270.00 | 14.00 | 20.00 | 150.0 | 2.00 | 6.34 | 0.00 | 55.44 | 0.04 | 0.12 | 1.00 | 0.01 | 0.00 |
| гтк5 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 3.00 | 5.20 | 37.80 | 222.00 | 114.00 | 28.80 | 36.00 | 154.8 | 2.40 | 0.02 | 34.00 | 0.00 | 0.12 | 0.05 | 0.00 | 0.40 | 0.07 |
| гтк243 | Хлеб ржаной "Дарницкий" | 25 | 1.40 | 0.28 | 10.25 | 51.50 | 78.00 | 7.25 | 37.50 | 11.75 | 0.95 | 1.40 | 1.80 | 8.00 | 0.04 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| гтк118 | Какао "Несквик" | 200 | 2.50 | 2.50 | 22.40 | 107.00 | 62.00 | 60.00 | 60.00 | 47.0 | 53.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | 10.00 | 0.01 | 0.00 |
| | Итого: | 555 | 19.95 | 20.28 | 86.55 | 593.5 | 622.0 | 117.0 | 160.7 | 367.8 | 59.2 | 7.9 | 35.9 | 68 | 0.2 | 0.3 | 12.5 | 0.4 | 0.1 |

День: среда

2 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | | Витамины, мг | | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| скур.т8 | Овощи свежие (помидор) порционно | 50 | 0.55 | 0.10 | 3.80 | 8.00 | 98.00 | 6.90 | 7.20 | 4.20 | 0.18 | 0.10 | 0.10 | 5.00 | 0.01 | 0.01 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |
| гтк92 | Запеканка картофельная с сердцем и сметаной | 220 | 13.60 | 15.20 | 30.80 | 312.00 | 1048.0 | 36.00 | 70.00 | 262.0 | 4.00 | 15.58 | 20.03 | 22.77 | 0.28 | 0.71 | 24.00 | 15.06 | 0.01 |
| гтк243 | Хлеб "Пшеничный" йодированный | 25 | 1.98 | 0.20 | 12.20 | 58.50 | 23.30 | 10.00 | 5.00 | 5.00 | 0.28 | 0.80 | 1.50 | 3.63 | 5.00 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.55 |
| гтк37 | Напиток из яблок | 200 | 3.77 | 2.50 | 26.00 | 151.28 | 146.00 | 221.00 | 14.00 | 3.20 | 1.00 | 0.90 | 2.00 | 20.00 | 0.30 | 0.15 | 15.00 | 130.0 | 2.50 |
| таб.6 Скурихин | Кондитерские изделия | 50 | 1.88 | 2.50 | 18.50 | 104.00 | 55.00 | 5.00 | 4.00 | 8.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.02 | 1.23 | 1.70 | 0.00 |
| | Итого: | 545 | 21.8 | 20.5 | 91.3 | 633.8 | 1370.3 | 278.9 | 100.2 | 282.4 | 6.5 | 17.4 | 23.6 | 51.4 | 5.6 | 0.9 | 42.7 | 146.8 | 3.1 |

День: четверг

2 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|----------------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| тк16 | Салат из свежих огурцов с луком | 100 | 0.70 | 6.20 | 6.50 | 95.00 | 145.00 | 5.50 | 10.50 | 3.50 | 0.15 | 0.40 | 0.20 | 10.00 | 0.04 | 0.02 | 15.00 | 66.50 | 0.00 |
| тк403 | Чахохбили из цыплят | 100 | 13.00 | 13.20 | 10.54 | 193.00 | 121.00 | 100.84 | 143.8 | 17.24 | 1.14 | 2.70 | 10.00 | 57.00 | 0.08 | 0.03 | 0.36 | 44.40 | 0.01 |
| тк5 | Макаронные изделия отварные | 180 | 3.60 | 5.76 | 37.56 | 229.20 | 61.20 | 13.20 | 8.40 | 43.20 | 0.96 | 0.73 | 0.00 | 12.10 | 0.07 | 0.10 | 0.02 | 0.00 | 0.03 |
| тк243 | Хлеб ржаной"Дарницкий" | 25 | 1.40 | 0.28 | 10.25 | 51.50 | 78.00 | 7.25 | 37.50 | 11.75 | 0.95 | 1.40 | 1.80 | 8.00 | 0.04 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| тк6 | Отвар из смеси сухофруктов | 200 | 0.60 | 0.10 | 26.40 | 108.0 | 0.00 | 21.00 | 16.00 | 23.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 0.50 |
| Итого | | 605 | 19.30 | 25.54 | 91.25 | 676.70 | 405.20 | 147.79 | 216.16 | 98.69 | 3.90 | 5.23 | 12.00 | 87.10 | 0.25 | 0.23 | 15.38 | 125.90 | 0.54 |

День: пятница

2 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал.) | Минеральн. вещ-ва, мг | | | | | | | Витамины, мг | | | | | |
|---|-------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | К | Са | Mg | Р | Fe | Йод,м | Se, | F, | В1 | В2 | С | А,мкг | Д,мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови и яблок | 60 | 3.20 | 4.80 | 3.26 | 83.41 | 70.00 | 13.00 | 15.00 | 140.0 | 0.18 | 1.70 | 10.50 | 61.00 | 0.01 | 0.50 | 8.00 | 1150 | 0.00 |
| | Сырники со сгущенным молоком | 160 | 10.66 | 10.00 | 46.90 | 363.00 | 242.00 | 244.00 | 46.70 | 26.00 | 2.70 | 5.28 | 20.00 | 114.0 | 0.12 | 0.06 | 14.70 | 0.30 | 0.00 |
| тк243 | Хлеб "Пшеничный" йодированный | 25 | 1.98 | 0.20 | 12.20 | 58.50 | 23.30 | 10.00 | 5.00 | 5.00 | 0.28 | 0.80 | 1.50 | 3.63 | 5.00 | 0.01 | 1.00 | 0.00 | 0.55 |
| тк136 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 1.50 | 1.30 | 22.40 | 107.00 | 168.00 | 161.00 | 7.00 | 145.0 | 1.00 | 9.00 | 2.00 | 20.00 | 0.02 | 0.15 | 1.00 | 23.80 | 0.00 |
| таб.9 | Фрукты свежие(мандарины) | 90 | 0.40 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 155.00 | 30.00 | 11.00 | 17.0 | 0.10 | 0.30 | 0.10 | 150.00 | 0.04 | 0.03 | 35.00 | 0.00 | 0.20 |
| Итого | | 535 | 17.7 | 16.5 | 92.3 | 649.9 | 658.3 | 458.0 | 84.7 | 333.0 | 4.3 | 17.1 | 34.1 | 349 | 5.2 | 0.7 | 59.7 | 1174 | 0.8 |
| ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ : | | 5907 | 205.8 | 215.7 | 845.7 | 6072.9 | 7758.0 | 3362.5 | 1403 | 2877 | 96.6 | 188.0 | 271.3 | 1537 | 23.9 | 5.7 | 386.0 | 2441 | 93.3 |
| <i>в среднем за один день (завтрак)</i> | | <i>590.7</i> | <i>20.58</i> | <i>21.57</i> | <i>84.568</i> | <i>607.29</i> | <i>775.798</i> | <i>336.25</i> | <i>140.28</i> | <i>287.72</i> | <i>9.655</i> | <i>18.8</i> | <i>27.13</i> | <i>153.7</i> | <i>2.392</i> | <i>0.574</i> | <i>38.602</i> | <i>244.1</i> | <i>9.33</i> |

Технолог отдела общественного питания И.И.Корниенко