

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №1 г.Свирска»



*Л.А. Пазникова*

Л.А. Пазникова  
«30» 08 2022г.

Примерное 12-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся с 7-11 лет  
Муниципальная общеобразовательная школа «Средняя общеобразовательная школа №1 г.Свирска»

2022 г.



Меню горячих завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г.	г.	г.	г.	Ккал	мг.	мг.	мкг.	мкг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мкг.	мкг.	мкг.
<b>ДЕНЬ 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	150	6,45	8,47	25,73	204,68	0,16	0,13	30,15	0,1	0,39	260,25	205,5	104,25	2,25	174,75	1,39	38,25	10,95	46,5
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>16,05</b>	<b>13,77</b>	<b>70,23</b>	<b>468,48</b>	<b>0,412</b>	<b>0,327</b>	<b>79,45</b>	<b>0,25</b>	<b>38,73</b>	<b>730,05</b>	<b>495,65</b>	<b>304,35</b>	<b>47,2</b>	<b>344,35</b>	<b>3,98</b>	<b>39,99</b>	<b>23,66</b>	<b>216,08</b>
<b>Обед</b>																				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	0,06	104,2	0	8,42	198	371,4	27,6	20,2	50,4	0,76	17	0,26	27,8
54-10к-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,1	0,02	0,06	1,11	0	0,28	126,75	147	15,75	13,5	92,25	1,18	18	0,98	35,25
54-3жн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>21,3</b>	<b>104,2</b>	<b>708,8</b>	<b>0,496</b>	<b>0,416</b>	<b>194,95</b>	<b>0</b>	<b>35,14</b>	<b>922,3</b>	<b>1693</b>	<b>167,45</b>	<b>132,5</b>	<b>375,35</b>	<b>6,38</b>	<b>69,22</b>	<b>15,92</b>	<b>151,05</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>41,65</b>	<b>35,07</b>	<b>174,43</b>	<b>1177,28</b>	<b>0,908</b>	<b>0,743</b>	<b>274,4</b>	<b>0,25</b>	<b>73,87</b>	<b>1652,35</b>	<b>2188,65</b>	<b>471,8</b>	<b>179,7</b>	<b>719,7</b>	<b>10,36</b>	<b>109,21</b>	<b>39,58</b>	<b>367,13</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,09	20,4	0,05	0,4	252	117,75	87	20,25	93	0,4	37,5	3,07	23,25
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>14,15</b>	<b>9,15</b>	<b>73,8</b>	<b>432,8</b>	<b>0,322</b>	<b>0,397</b>	<b>46,7</b>	<b>0,05</b>	<b>16,27</b>	<b>670,7</b>	<b>815</b>	<b>284,7</b>	<b>94,1</b>	<b>319,2</b>	<b>5,92</b>	<b>54,24</b>	<b>16,24</b>	<b>95,23</b>
<b>Обед</b>																				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком****	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	733,2	0	3,63	90	123	13,8	15,6	22,2	0,67	10,2	0,09	21,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,36	0,87	17,2	0,4	22,6
54-6к-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	70	9,03	2,8	4,27	78,54	0,06	0,09	206,5	0,32	0,66	132,3	221,2	35,7	30,8	132,3	0,74	85,4	9,52	345,8
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	0,01	0,03	6,96	0,02	0,1	25,4	26,2	2,2	2,6	17,4	0,04	4,2	0,45	4,4
54-13жн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98	0	80	1,72	8,47	11	3	3	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>25,83</b>	<b>22</b>	<b>111,77</b>	<b>747,64</b>	<b>0,396</b>	<b>0,406</b>	<b>1197,66</b>	<b>0,43</b>	<b>91,39</b>	<b>934,22</b>	<b>819,67</b>	<b>158,7</b>	<b>127</b>	<b>379,96</b>	<b>5,4</b>	<b>139,92</b>	<b>30,57</b>	<b>445,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>39,98</b>	<b>31,15</b>	<b>185,55</b>	<b>1180,42</b>	<b>0,718</b>	<b>0,803</b>	<b>1244,36</b>	<b>0,48</b>	<b>107,66</b>	<b>1604,92</b>	<b>1634,67</b>	<b>443,4</b>	<b>221,1</b>	<b>699,16</b>	<b>11,32</b>	<b>194,16</b>	<b>46,81</b>	<b>540,63</b>
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кюкруза сахарная"																				
<b>ДЕНЬ 3</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-6ж-2020	Каша вязкая молочная пшеница	150	6,23	7,7	28,2	206,18	0,14	0,11	31,2	0,1	0,41	254,25	162	92,25	36,75	139,5	0,99	39	2,33	26,25
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
54-4жн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,03	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>13,53</b>	<b>10</b>	<b>82,9</b>	<b>473,58</b>	<b>0,362</b>	<b>0,337</b>	<b>41,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,13</b>	<b>630,35</b>	<b>577,15</b>	<b>206,35</b>	<b>89,5</b>	<b>279,9</b>	<b>6,82</b>	<b>46,44</b>	<b>13,79</b>	<b>70,53</b>
<b>Обед</b>																				
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,6	0	6,88	93	410,4	13,8	20,8	54,6	0,86	16,8	0,23	32,8
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0,03	20,25	0,1	0	114,75	73,2	19,5	17,25	142,5	0,8	15	16,65	0,23
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кузнецки	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	1,18	3363	0,41	8,63	161	193	19	16	214	4,35	20	26,8	163
54-2жн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>32</b>	<b>18,4</b>	<b>119,7</b>	<b>768,2</b>	<b>0,596</b>	<b>1,476</b>	<b>3700,85</b>	<b>0,51</b>	<b>136,07</b>	<b>797,38</b>	<b>1189</b>	<b>120,8</b>	<b>108,05</b>	<b>535,4</b>	<b>8,94</b>	<b>55,52</b>	<b>56,61</b>	<b>224,23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>45,53</b>	<b>28,4</b>	<b>202,6</b>	<b>1241,78</b>	<b>0,958</b>	<b>1,813</b>	<b>3741,95</b>	<b>0,61</b>	<b>144,2</b>	<b>1427,73</b>	<b>1766,15</b>	<b>327,15</b>	<b>197,55</b>	<b>815,3</b>	<b>15,76</b>	<b>101,96</b>	<b>70,4</b>	<b>294,76</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291	0,86	29	39	50



Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	0,001	0,002	5	0	0,24	0,2	15,2	1,2	0,9	1,8	0,04	0	0	0
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>35,9</b>	<b>11,6</b>	<b>73,4</b>	<b>540,2</b>	<b>0,303</b>	<b>0,449</b>	<b>66,4</b>	<b>0,16</b>	<b>38,76</b>	<b>529</b>	<b>451,35</b>	<b>293,3</b>	<b>72,55</b>	<b>387,4</b>	<b>3,34</b>	<b>30,74</b>	<b>49,53</b>	<b>219,58</b>
	<b>Обед</b>																			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,15	0,06	97,2	0	4,76	95,8	401,56	27	29	80,4	1,48	16	2	28,8
54-10р-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51
54-23м-2020	Биточик из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0	2,9	0,01	0,13	1,98	4,56	1,64	0,46	1,9	0,06	0,28	0,07	1,16
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>33,9</b>	<b>15,2</b>	<b>115,4</b>	<b>731,3</b>	<b>0,608</b>	<b>0,396</b>	<b>207,96</b>	<b>0,01</b>	<b>31,52</b>	<b>851,43</b>	<b>1573,89</b>	<b>206,74</b>	<b>156,36</b>	<b>409,3</b>	<b>6,43</b>	<b>63,4</b>	<b>30,48</b>	<b>193,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>69,8</b>	<b>26,8</b>	<b>188,8</b>	<b>1271,5</b>	<b>0,911</b>	<b>0,845</b>	<b>274,36</b>	<b>0,17</b>	<b>70,28</b>	<b>1380,43</b>	<b>2025,24</b>	<b>500,04</b>	<b>228,91</b>	<b>796,7</b>	<b>9,77</b>	<b>94,14</b>	<b>80,01</b>	<b>413,54</b>
	<b>ДЕНЬ 5</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,03	0,01	9	0	1,2	82	24,5	5,5	5,5	16	0,19	0	0,35	0
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>18,8</b>	<b>75,9</b>	<b>556</b>	<b>0,332</b>	<b>0,607</b>	<b>222,38</b>	<b>2,18</b>	<b>17,85</b>	<b>718,9</b>	<b>858,05</b>	<b>163</b>	<b>114,95</b>	<b>339,9</b>	<b>5,57</b>	<b>43,52</b>	<b>38,4</b>	<b>86,28</b>
	<b>Обед</b>																			
54-24з-2020	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	2,22	23,4	0,01	0,01	5,04	0	3,72	30,9	102,3	9	5,1	9	0,23	4,2	0,11	3
54-1с-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,76	98,6	184	37,4	13,2	31	0,48	15,2	0,34	14,76
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	60	8,94	9,3	1,38	125,5	0,02	0,07	64,2	0,01	0,27	64,8	157,8	18	12,6	91,2	1,21	10,2	0,11	36,6
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>26,39</b>	<b>22,21</b>	<b>90</b>	<b>665,1</b>	<b>0,346</b>	<b>0,286</b>	<b>195,7</b>	<b>0,1</b>	<b>38,99</b>	<b>775,45</b>	<b>714,8</b>	<b>121,7</b>	<b>78</b>	<b>270,5</b>	<b>5,06</b>	<b>52,82</b>	<b>13,78</b>	<b>95,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>47,69</b>	<b>41,01</b>	<b>165,9</b>	<b>1221,1</b>	<b>0,672</b>	<b>0,893</b>	<b>418,08</b>	<b>2,28</b>	<b>56,84</b>	<b>1494,35</b>	<b>1572,85</b>	<b>284,7</b>	<b>192,95</b>	<b>610,4</b>	<b>10,63</b>	<b>96,34</b>	<b>52,18</b>	<b>181,74</b>
	<b>ДЕНЬ 6</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,11	20,03	0,05	0,39	253,5	149,25	93	24,75	132	1,37	36,75	20,03	15
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18</b>	<b>12,85</b>	<b>77,68</b>	<b>497,43</b>	<b>0,352</b>	<b>0,417</b>	<b>78,33</b>	<b>0,2</b>	<b>13,21</b>	<b>780,8</b>	<b>781,2</b>	<b>383,8</b>	<b>96,7</b>	<b>397,6</b>	<b>6,84</b>	<b>49,59</b>	<b>34,76</b>	<b>63,88</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,36	0,87	17,2	0,4	22,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6	0,002	0,01	7,78	0,006	0,02	4,8	10,26	8	0,86	5,8	0,02	1,14	0,07	1,52
54-11хн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,11	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>34,9</b>	<b>17,9</b>	<b>105,8</b>	<b>722,1</b>	<b>0,538</b>	<b>0,386</b>	<b>173,26</b>	<b>0,096</b>	<b>14,69</b>	<b>849,51</b>	<b>895,16</b>	<b>132,6</b>	<b>229,46</b>	<b>454,86</b>	<b>8,46</b>	<b>57,06</b>	<b>30,84</b>	<b>151,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>52,9</b>	<b>30,75</b>	<b>183,48</b>	<b>1219,53</b>	<b>0,89</b>	<b>0,803</b>	<b>251,59</b>	<b>0,296</b>	<b>27,9</b>	<b>1630,31</b>	<b>1676,36</b>	<b>516,4</b>	<b>326,16</b>	<b>852,46</b>	<b>15,3</b>	<b>106,65</b>	<b>65,6</b>	<b>215,2</b>
	<b>ДЕНЬ 7</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,23	7,7	28,2	206,18	0,14	0,11	31,2	0,1	0,41	254,25	162							



54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	104	0	5,54	196,8	335	21	19,8	51,4	0,71	16,6	0,75	28,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	0,58	0
54-2н-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>40,7</b>	<b>21</b>	<b>107,8</b>	<b>780,3</b>	<b>0,396</b>	<b>0,316</b>	<b>442,8</b>	<b>0</b>	<b>31,56</b>	<b>1000,43</b>	<b>1295,8</b>	<b>131,7</b>	<b>187,8</b>	<b>419,3</b>	<b>5,72</b>	<b>68,12</b>	<b>41,28</b>	<b>229,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>57,43</b>	<b>33,2</b>	<b>186,6</b>	<b>1270,08</b>	<b>0,818</b>	<b>0,733</b>	<b>501,3</b>	<b>0,1</b>	<b>70,84</b>	<b>1651,78</b>	<b>1934,15</b>	<b>430,55</b>	<b>254,4</b>	<b>776,2</b>	<b>9,91</b>	<b>120,86</b>	<b>56,43</b>	<b>463,43</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,4	3	316	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24,9</b>	<b>26,6</b>	<b>52</b>	<b>545,4</b>	<b>0,292</b>	<b>0,597</b>	<b>228,38</b>	<b>2,35</b>	<b>13,72</b>	<b>806,6</b>	<b>656,15</b>	<b>413,7</b>	<b>66,25</b>	<b>425,1</b>	<b>7,25</b>	<b>42,84</b>	<b>39,21</b>	<b>87,58</b>
	<b>Обед</b>																			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,04	0,04	103,2	0	6,42	96,6	200,2	27,6	1,4	52,4	0,55	15,2	2,84	16,68
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51
54-5м-2020	Коглета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>31,6</b>	<b>15,6</b>	<b>108,2</b>	<b>697</b>	<b>0,476</b>	<b>0,376</b>	<b>137,26</b>	<b>0</b>	<b>24,05</b>	<b>853,25</b>	<b>1278,57</b>	<b>211,1</b>	<b>124,7</b>	<b>388,6</b>	<b>5,26</b>	<b>62,92</b>	<b>31,19</b>	<b>178,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>56,5</b>	<b>42,2</b>	<b>160,2</b>	<b>1242,4</b>	<b>0,768</b>	<b>0,973</b>	<b>365,64</b>	<b>2,35</b>	<b>37,77</b>	<b>1659,85</b>	<b>1934,72</b>	<b>624,8</b>	<b>190,95</b>	<b>813,7</b>	<b>12,51</b>	<b>105,76</b>	<b>70,4</b>	<b>266,46</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,05	0,05	33,7	0,19	0,04	241	57,5	126	11	100	0,77	21	1,94	10
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,03	0,05	3	0	7,5	21	232,5	28,5	18	24	3,45	1,5	0,15	15
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,4</b>	<b>10,9</b>	<b>86</b>	<b>510,2</b>	<b>0,292</b>	<b>0,337</b>	<b>50</b>	<b>0,19</b>	<b>8,25</b>	<b>636,1</b>	<b>575,35</b>	<b>294,1</b>	<b>84,85</b>	<b>301,4</b>	<b>6,9</b>	<b>32,94</b>	<b>14,28</b>	<b>64,28</b>
	<b>Обед</b>																			
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,1	18,8	0,015	0,02	396,6	0,02	0,66	5,4	54,6	8,1	10,8	15,9	0,21	1,65	0,05	18
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,6	0	6,76	107	264,6	33,6	19,2	42,36	0,87	17,2	0,4	22,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
54-20р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,6	9	10,1	172,3	0,1	0,09	17,2	0,12	0,64	371	188	26	18	120	0,67	69	23,5	241
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,004	0	25,6	0,01	0,54	2,4	28,4	1,84	2,4	4,8	0,1	0,36	0,01	1,8
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91,8</b>	<b>682,2</b>	<b>0,505</b>	<b>0,406</b>	<b>600,86</b>	<b>0,24</b>	<b>43,04</b>	<b>1079,95</b>	<b>1377,5</b>	<b>153,84</b>	<b>118,3</b>	<b>365,36</b>	<b>5,29</b>	<b>118,43</b>	<b>37,9</b>	<b>355,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>45,9</b>	<b>33,3</b>	<b>177,8</b>	<b>1192,4</b>	<b>0,797</b>	<b>0,743</b>	<b>650,86</b>	<b>0,43</b>	<b>51,29</b>	<b>1716,05</b>	<b>1952,85</b>	<b>447,94</b>	<b>203,15</b>	<b>666,76</b>	<b>12,19</b>	<b>151,37</b>	<b>52,18</b>	<b>419,78</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,3	51,1	0,16	0,29	181	159	224	32	291	0,86	29	39	50
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	0,001	0,002	5	0	0,24	0,2	15,2	1,2	0,9	1,8	0,04	0	0	0
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>35,9</b>	<b>11,6</b>	<b>73,4</b>	<b>540,2</b>	<b>0,303</b>	<b>0,449</b>	<b>66,4</b>	<b>0,16</b>	<b>38,76</b>	<b>529</b>	<b>451,35</b>	<b>293,3</b>	<b>72,55</b>	<b>387,4</b>	<b>3,34</b>	<b>30,74</b>	<b>49,53</b>	<b>219,58</b>
	<b>Обед</b>																			
54-24з-2020	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	2,22	23,4	0,01	0,01	5,04	0	3,72	30,9	102,3	9	5,1	9	0,23	4,2	0,11	3
54-9с-2020	Суп фасольный	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	120,8	0	3,72	96,4	363	30,4	26,8	96,2	1,3	16,6	3,64	27
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	70	11,72	11,12	4,66	165,62	0,15	1,17	3308,2	0,014	8,68	187,6	174,3	32,9	12,6	192,5	4	23,8	23,03	154
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>34,37</b>	<b>24,53</b>	<b>116,28</b>	<b>821,72</b>	<b>0,696</b>	<b>1,506</b>	<b>3454,74</b>	<b>0,104</b>	<b>16,66</b>	<b>890,65</b>	<b>1167,2</b>	<b>141</b>	<b>218,3</b>	<b>586,4</b>	<b>12,29</b>	<b>68,62</b>	<b>43,24</b>	<b>225</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>70,27</b>	<b>36,13</b>	<b>189,68</b>	<b>1361,92</b>	<b>0,999</b>	<b>1,955</b>	<b>3521,14</b>	<b>0,264</b>	<b>55,42</b>	<b>1419,65</b>	<b>1618,35</b>	<b>434,3</b>	<b>280,85</b>	<b>973,8</b>	<b>15,63</b>	<b>99,36</b>	<b>92,77</b>	<b>444,58</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-20а-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,03	0,01	9	0	1,2	82	24,5	5,5	5,5	16	0,19	0	0,35	0



54-1о-2020	Салат натуральный	150	12,7	18	3,3	225,4	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
54-4лн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,6</b>	<b>19,9</b>	<b>77,9</b>	<b>579</b>	<b>0,342</b>	<b>0,667</b>	<b>228,9</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>737,6</b>	<b>909,15</b>	<b>213,1</b>	<b>120,25</b>	<b>377,4</b>	<b>5,57</b>	<b>48,02</b>	<b>39,26</b>	<b>95,58</b>
	<b>Обед</b>																			
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
54-3с-2020	Рассолник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	104	0	5,54	196,8	335	21	19,8	51,4	0,71	16,6	0,75	28,2
54-8г-2020	Нагуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	0,06	125	0,09	31,9	166	506	82	32	63	1,23	25	0,7	29
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	60	8,21	7,29	4,05	114,75	0,02	0,05	4,86	0,02	0	144	124,5	11,25	9,75	76,5	1,1	15,75	0,45	28,5
54-7жн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,3	9,6	8,1	8,6	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>24,31</b>	<b>18,59</b>	<b>82,45</b>	<b>593,75</b>	<b>0,386</b>	<b>0,326</b>	<b>316,72</b>	<b>0,11</b>	<b>76,68</b>	<b>940,75</b>	<b>1356,4</b>	<b>167,95</b>	<b>113,45</b>	<b>305,2</b>	<b>5,99</b>	<b>60,77</b>	<b>15,3</b>	<b>126,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>46,91</b>	<b>38,49</b>	<b>160,35</b>	<b>1172,75</b>	<b>0,728</b>	<b>0,993</b>	<b>545,62</b>	<b>2,29</b>	<b>93,67</b>	<b>1678,35</b>	<b>2265,55</b>	<b>381,05</b>	<b>233,7</b>	<b>682,6</b>	<b>11,56</b>	<b>108,79</b>	<b>54,56</b>	<b>222,38</b>
	<b>Завтрак</b>																			
54-6т-2020	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	0,06	0,3	43,1	0,14	0,28	138	159	206	31	286	0,84	26	37,6	51
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
54-3лн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,11	0,08	0	0	0,1	165	41,5	18,25	10	31,25	0,71	0	7,73	12,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,072	0,027	0	0	0,09	170,1	59,85	10,35	14,85	39,15	0,9	1,44	2,7	6,53
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>35,3</b>	<b>9,8</b>	<b>80</b>	<b>548,5</b>	<b>0,282</b>	<b>0,437</b>	<b>49,48</b>	<b>0,14</b>	<b>13,63</b>	<b>505,6</b>	<b>624,15</b>	<b>260,7</b>	<b>71,25</b>	<b>378,1</b>	<b>5,86</b>	<b>29,84</b>	<b>48,41</b>	<b>80,58</b>
	<b>Обед</b>																			
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,76	98,6	184	37,4	13,2	31	0,48	15,2	0,34	14,76
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
54-23м-2020	Биточик из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2	0,006	0,02	15,54	0,01	0,03	23,8	20,6	16	1,72	11,4	0,05	4,2	0,13	3
54-11жн-2020	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,9	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,11	15,1	4,5	1,2	2,8	0,09	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,13	0,1	0	0	0,12	198	49,8	21,9	12	37,5	0,85	0	9,27	15,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,096	0,036	0	0	0,12	226,8	79,8	13,8	19,8	52,2	1,2	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>32,6</b>	<b>18,1</b>	<b>100,2</b>	<b>692,5</b>	<b>0,412</b>	<b>0,326</b>	<b>294,62</b>	<b>0,1</b>	<b>132,7</b>	<b>856,51</b>	<b>672,9</b>	<b>132,4</b>	<b>107,32</b>	<b>293,5</b>	<b>4,73</b>	<b>57,12</b>	<b>27,26</b>	<b>134,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>67,9</b>	<b>57,9</b>	<b>180,2</b>	<b>1241</b>	<b>0,694</b>	<b>0,763</b>	<b>344,1</b>	<b>0,24</b>	<b>146,33</b>	<b>1367,22</b>	<b>1297,05</b>	<b>393,1</b>	<b>178,57</b>	<b>671,6</b>	<b>10,59</b>	<b>86,96</b>	<b>75,67</b>	<b>215,54</b>
	<b>Средний показатель за завтрак</b>	<b>555,0</b>	<b>22,6</b>	<b>13,9</b>	<b>75,2</b>	<b>515,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>101,3</b>	<b>0,7</b>	<b>22,0</b>	<b>660,5</b>	<b>652,7</b>	<b>284,1</b>	<b>86,4</b>	<b>357,9</b>	<b>5,4</b>	<b>41,8</b>	<b>31,9</b>	<b>127,8</b>
	<b>Средний показатель за обед</b>	<b>770,0</b>	<b>30,9</b>	<b>19,8</b>	<b>104,5</b>	<b>717,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>909,8</b>	<b>0,1</b>	<b>56,0</b>	<b>896,0</b>	<b>1169,5</b>	<b>153,8</b>	<b>141,8</b>	<b>398,6</b>	<b>6,7</b>	<b>72,8</b>	<b>31,2</b>	<b>209,3</b>

\* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2022 г.

Овощи свежие в нарезке \*\* - допускается использование иных овощей.

Фрукт \*\*\* - допускается выдача иных фруктов.

#### Информация о пищевой ценности, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1232,7	2350	52,5
Количество белков, (г)	53,5	77	69,5
Количество жиров, (г)	33,7	79	42,7
Количество углеводов, (г)	179,6	335	53,6
Витамин С, мг	78,0	60	130,0
Витамин В1, мг	0,8	1,2	68,5
Витамин В2, мг	1,0	1,4	71,8
Витамин А, мкг рэ	1011,1	700	144,4
Кальций, мг	437,9	1100	39,8
Фосфор, мг	756,5	1100	68,8
Магний, мг	228,2	250	91,3
Железо, мг	12,1	12	100,8
Калий, мг	1822,2	1100	165,7
Йод, мкг	114,6	100	114,6
Селен, мкг	63,0	30	210,2