

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №3"
 /Л.А. Лысенко/
 « 20 » *сентября* 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Законный представитель
В.И. Базюк М.А.И.
 " 25 " *сентября* 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "АБВГД"
 Н.А. Вотинова
 " 25 " *сентября* 2023 г.

* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованног) горячего питания (завтрак)
 для обучающегося 4 "В" класса Базюк В.И. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)
 с исключением из рациона : рыбы и морепродуктов.
 на осенний период 2023г.
 стоимостью 160-00 руб. (субвенция)

| № | Наименование блюда | СРБ и КИ | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. цен-сть, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углев. | | В1,мг | В2,мг | С,мг | А,рет. экв. | Д,мкг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг | К,мг | Ј,мкг | Se, мкг | F,мкг | |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50 | 3 (21) | 80 | 9,827 | 8,413 | 24,282 | 212 | 0,01 | 0,11 | 0,21 | 0,06 | 0,33 | 300,00 | 180,00 | 16,50 | 0,21 | 30,00 | 0,00 | 4,29 | 0,00 | |
| 2 | Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10 м/н | (25) | 160 | 4,173 | 8,127 | 24,703 | 189 | 0,08 | 0,10 | 0,40 | 61,39 | 0,11 | 91,11 | 107,90 | 23,49 | 0,87 | 116,80 | 32,63 | 4,00 | 17,27 | |
| 3 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 4,027 | 3,474 | 15,207 | 108 | 0,21 | 0,39 | 7,26 | 132,53 | 1,35 | 158,66 | 118,75 | 16,96 | 0,26 | 174,30 | 11,88 | 2,64 | 26,40 | |
| 4 | Груши свежие | (12) | 120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 | |
| Итого за завтрак: | | | | 560 | 18,433 | 20,353 | 76,008 | 561 | 0,31 | 0,64 | 13,87 | 193,98 | 1,79 | 572,57 | 425,85 | 71,35 | 4,10 | 507,10 | 45,56 | 11,04 | 54,23 |
| Итого за день: | | | | | 18,433 | 20,353 | 76,008 | 561 | 0,31 | 0,64 | 13,87 | 193,98 | 1,79 | 572,57 | 425,85 | 71,35 | 4,10 | 507,10 | 45,56 | 11,04 | 54,23 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек порциями | T/24 (12) | 25 | 0,616 | 0,041 | 1,414 | 8 | 0,02 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 13,48 | 4,57 | 0,15 | 20,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 2 | Омлет натуральный | 340 (21) | 150 | 12,561 | 16,042 | 2,566 | 205 | 0,07 | 0,46 | 0,50 | 38,47 | 2,59 | 106,71 | 227,63 | 17,05 | 2,60 | 184,25 | 72,77 | 31,29 | 62,23 | |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 4 | Хлеб " Полезный" * (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Сырная палочка | (25) | 40 | 4,012 | 4,857 | 17,166 | 128 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 2,20 | 0,15 | 68,32 | 65,00 | 7,96 | 0,42 | 45,70 | 8,91 | 3,86 | 8,55 | |
| 6 | Бананы свежие | (21) | 180 | 2,281 | 0,000 | 38,546 | 163 | 0,09 | 0,09 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 50,40 | 75,60 | 1,08 | 626,40 | 1,80 | 0,00 | 1,80 | |
| Итого за завтрак: | | | | 625 | 20,327 | 21,070 | 75,786 | 574 | 0,26 | 0,61 | 19,58 | 40,67 | 2,74 | 214,45 | 395,69 | 118,61 | 5,49 | 914,89 | 83,48 | 35,15 | 72,58 |
| Итого за день: | | | | | 20,327 | 21,070 | 75,786 | 574 | 0,26 | 0,61 | 19,58 | 40,67 | 2,74 | 214,45 | 395,69 | 118,61 | 5,49 | 914,89 | 83,48 | 35,15 | 72,58 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка) | (25) | 144 | 14,177 | 4,876 | 7,094 | 129 | 0,08 | 0,02 | 6,92 | 0,07 | 0,00 | 31,57 | 131,22 | 22,51 | 1,26 | 350,33 | 58,01 | 17,17 | 97,83 |
| 2 | Пюре картофельное * | 520 (21) | 150 | 2,589 | 4,038 | 19,185 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67 | 0,06 | 43,44 | 85,37 | 28,64 | 1,11 | 632,07 | 85,48 | 0,75 | 37,95 |
| 3 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком * | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 4 | Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Мучное- кондитерское изделие без крема | (0) | 50 | 3,228 | 3,158 | 23,121 | 134 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,50 | 0,30 | 5,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за завтрак: | | 564 | 21,844 | 13,236 | 67,522 | 477 | 0,31 | 0,18 | 17,56 | 108,34 | 0,06 | 144,57 | 288,47 | 71,40 | 3,37 | 1078,50 | 147,45 | 18,80 | 144,58 |
| | Итого за день: | | | 21,844 | 13,236 | 67,522 | 477 | 0,31 | 0,18 | 17,56 | 108,34 | 0,06 | 144,57 | 288,47 | 71,40 | 3,37 | 1078,50 | 147,45 | 18,80 | 144,58 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) | (25) | 150 | 18,658 | 12,593 | 31,902 | 316 | 0,08 | 0,29 | 0,25 | 13,55 | 0,34 | 190,17 | 272,00 | 35,29 | 1,45 | 234,99 | 62,60 | 31,82 | 65,28 |
| 2 | Соус вишневый с ягодами | 618 (28) | 25 | 0,081 | 0,000 | 14,277 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 4,55 | 3,33 | 2,88 | 0,19 | 27,09 | 0,22 | 0,00 | 0,34 |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Булочка молочная * | 779 (21) | 50 | 3,782 | 0,978 | 25,424 | 126 | 0,04 | 0,04 | 0,12 | 0,18 | 0,11 | 35,74 | 52,17 | 8,59 | 0,45 | 74,56 | 20,39 | 2,38 | 7,81 |
| 5 | Яблоки свежие | 627 (21) | 140 | 0,473 | 0,053 | 13,116 | 55 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | 389,20 | 2,46 | 0,36 | 9,86 |
| | Итого за завтрак: | | 575 | 23,153 | 13,624 | 93,461 | 589 | 0,16 | 0,36 | 15,18 | 13,73 | 0,45 | 257,48 | 350,07 | 63,19 | 5,91 | 725,85 | 85,67 | 34,57 | 83,28 |
| | Итого за день: | | | 23,153 | 13,624 | 93,461 | 589 | 0,16 | 0,36 | 15,18 | 13,73 | 0,45 | 257,48 | 350,07 | 63,19 | 5,91 | 725,85 | 85,67 | 34,57 | 83,28 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета "Богатырь" (из цыплат и говядины) | (0) | 90 | 13,758 | 8,499 | 5,496 | 154 | 0,07 | 0,06 | 1,01 | 11,30 | 0,12 | 42,62 | 153,10 | 21,84 | 1,64 | 263,62 | 64,99 | 15,11 | 85,94 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,295 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 |
| 3 | Соус овощной по " Болгарски" | (0) | 50 | 1,148 | 2,121 | 5,405 | 45 | 0,04 | 0,05 | 16,84 | 0,00 | 0,00 | 14,93 | 26,52 | 15,15 | 0,63 | 194,56 | 28,13 | 0,77 | 13,31 |
| 4 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 5 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Яблоки свежие | (12) | 130 | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,15 |
| | Итого за завтрак: | | 667 | 21,087 | 14,567 | 74,347 | 513 | 0,30 | 0,17 | 33,69 | 23,90 | 0,18 | 130,31 | 333,42 | 91,73 | 7,44 | 986,53 | 184,21 | 16,28 | 119,46 |
| | Итого за день: | | | 21,087 | 14,567 | 74,347 | 513 | 0,30 | 0,17 | 33,69 | 23,90 | 0,18 | 130,31 | 333,42 | 91,73 | 7,44 | 986,53 | 184,21 | 16,28 | 119,46 |
| | Итого за неделю: | | | 104,845 | 82,849 | 387,124 | 2714 | 1,35 | 1,97 | 99,87 | 380,62 | 5,22 | 1319,39 | 1793,51 | 416,28 | 26,31 | 4212,86 | 546,37 | 115,83 | 474,12 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая м/н 150/10 | 257 (12) | 160 | 3,172 | 7,826 | 22,198 | 172 | 0,09 | 0,10 | 0,41 | 62,97 | 0,11 | 89,44 | 95,85 | 19,12 | 0,37 | 113,41 | 27,37 | 4,50 | 24,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------|----------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 4,027 | 3,474 | 15,207 | 108 | 0,21 | 0,39 | 7,26 | 132,53 | 1,35 | 158,66 | 118,75 | 16,96 | 0,26 | 174,30 | 11,88 | 2,64 | 26,40 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом м | 850 (13) | 100 | 12,802 | 10,161 | 26,587 | 249 | 0,05 | 0,18 | 0,20 | 6,78 | 0,48 | 261,96 | 225,18 | 23,90 | 0,86 | 102,65 | 3,94 | 14,24 | 18,86 |
| 4 | Груши свежие | 627 (21) | 120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| | Итого за завтрак: | | 580 | 20,407 | 21,799 | 75,808 | 581 | 0,37 | 0,71 | 13,88 | 202,27 | 1,94 | 532,86 | 458,99 | 74,39 | 4,25 | 576,35 | 44,25 | 21,49 | 80,03 |
| | Итого за день: | | | 20,407 | 21,799 | 75,808 | 581 | 0,37 | 0,71 | 13,88 | 202,27 | 1,94 | 532,86 | 458,99 | 74,39 | 4,25 | 576,35 | 44,25 | 21,49 | 80,03 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 60 | 0,355 | 0,056 | 1,090 | 6 | 0,02 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 117,60 | 1,20 | 0,00 | 4,20 |
| 2 | Котлета из грудки цыплят | (0) | 90 | 10,723 | 7,912 | 5,514 | 136 | 0,06 | 0,03 | 0,53 | 16,00 | 0,10 | 33,01 | 123,17 | 19,32 | 1,35 | 190,41 | 21,28 | 13,15 | 67,78 |
| 3 | Пюре картофельное | 520 (21) | 150 | 2,589 | 4,038 | 19,185 | 123 | 0,12 | 0,10 | 10,38 | 23,67 | 0,06 | 43,44 | 85,37 | 28,64 | 1,11 | 632,07 | 85,48 | 0,75 | 37,95 |
| 4 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 5 | Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Булочка домашняя | 769 (21) | 50 | 3,028 | 5,680 | 28,074 | 176 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 7,92 | 29,35 | 5,22 | 0,43 | 38,42 | 12,14 | 3,75 | 10,01 |
| 7 | Яблоки свежие | (12) | 140 | 0,473 | 0,053 | 13,116 | 55 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | 389,20 | 2,46 | 0,36 | 9,86 |
| | Итого за завтрак: | | 727 | 18,078 | 17,875 | 83,274 | 566 | 0,33 | 0,20 | 31,95 | 39,70 | 0,18 | 140,39 | 312,01 | 88,45 | 7,54 | 1417,11 | 122,58 | 18,04 | 130,41 |
| | Итого за день: | | | 18,078 | 17,875 | 83,274 | 566 | 0,33 | 0,20 | 31,95 | 39,70 | 0,18 | 140,39 | 312,01 | 88,45 | 7,54 | 1417,11 | 122,58 | 18,04 | 130,41 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с тыквенным пюре | (25) | 160 | 15,587 | 12,462 | 31,946 | 302 | 0,05 | 0,27 | 0,69 | 6,46 | 0,45 | 155,28 | 228,58 | 27,31 | 1,17 | 147,22 | 10,91 | 28,55 | 45,57 |
| 2 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 3 | Груши свежие | (12) | 120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| 4 | Розочка "МАКОВАЯ" | (25) | 60 | 4,602 | 5,581 | 33,021 | 201 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,04 | 0,18 | 90,11 | 88,58 | 27,24 | 1,10 | 53,51 | 2,43 | 4,77 | 11,94 |
| | Итого за завтрак: | | 557 | 20,807 | 18,387 | 85,726 | 592 | 0,12 | 0,35 | 9,55 | 6,50 | 0,64 | 275,62 | 345,08 | 73,62 | 5,81 | 398,14 | 14,41 | 33,45 | 68,69 |
| | Итого за день: | | | 20,807 | 18,387 | 85,726 | 592 | 0,12 | 0,35 | 9,55 | 6,50 | 0,64 | 275,62 | 345,08 | 73,62 | 5,81 | 398,14 | 14,41 | 33,45 | 68,69 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с кабачками | (25) | 160 | 12,969 | 16,664 | 3,436 | 216 | 0,07 | 0,47 | 1,78 | 39,52 | 2,67 | 106,62 | 234,06 | 19,32 | 2,71 | 229,71 | 27,42 | 32,14 | 64,44 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 395 (21) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 24,69 | 0,00 | 59,73 | 73,20 | 27,47 | 1,25 | 131,08 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 3 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Булочка "Фантазия" | 24 (25) | 40 | 2,658 | 4,885 | 20,906 | 138 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,03 | 0,12 | 10,27 | 32,63 | 5,46 | 0,49 | 57,14 | 8,75 | 4,10 | 16,22 |
| 5 | Бананы свежие | (21) | 180 | 2,281 | 0,000 | 38,546 | 163 | 0,09 | 0,09 | 18,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 50,40 | 75,60 | 1,08 | 626,40 | 1,80 | 0,00 | 1,80 |
| | Итого за завтрак: | | 600 | 20,902 | 23,458 | 81,537 | 621 | 0,26 | 0,66 | 20,06 | 64,23 | 2,79 | 207,02 | 422,29 | 137,45 | 6,03 | 1082,33 | 41,94 | 37,12 | 91,26 |

| Итого за день: | | | 20,902 | 23,458 | 81,537 | 621 | 0,26 | 0,66 | 20,06 | 64,23 | 2,79 | 207,02 | 422,29 | 137,45 | 6,03 | 1082,3 ₃ | 41,94 | 37,12 | 91,26 | |
|--------------------------|----------------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|-------|---------------------|--------|--------|--------|-------|---------------------|--------|--------|-------|--------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи из печени с луком, морковью | 468 (21) | 90 | 10,623 | 17,123 | 5,684 | 219 | 0,17 | 1,27 | 10,58 | 3542,4 ₀ | 0,00 | 23,63 | 216,46 | 19,94 | 4,63 | 221,76 | 101,36 | 28,73 | 164,13 |
| 2 | Соус томатный " Помидорка" | (0) | 30 | 0,298 | 0,629 | 4,136 | 23 | 0,01 | 0,00 | 1,49 | 0,00 | 0,00 | 3,09 | 5,52 | 3,70 | 0,17 | 60,75 | 10,54 | 0,27 | 0,40 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 150 | 4,483 | 3,696 | 31,295 | 176 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 12,60 | 0,06 | 20,54 | 82,78 | 23,97 | 0,78 | 98,55 | 88,79 | 0,05 | 10,44 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Кекс " Столичный " (кондитерский цех) | (0) | 50 | 2,620 | 13,494 | 27,558 | 242 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 2,23 | 0,19 | 17,74 | 41,85 | 7,75 | 0,69 | 105,58 | 3,20 | 3,33 | 27,31 |
| 6 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 20 | 0,698 | 0,130 | 7,352 | 33 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 32,00 | 9,60 | 0,50 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Яблоки свежие | (12) | 110 | 0,372 | 0,041 | 10,306 | 43 | 0,03 | 0,02 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 12,10 | 9,90 | 2,42 | 305,80 | 1,94 | 0,29 | 7,74 |
| Итого за завтрак: | | | 660 | 19,253 | 35,113 | 95,074 | 773 | 0,37 | 1,38 | 23,13 | 3557,2 ₃ | 0,25 | 103,22 | 397,88 | 78,69 | 9,93 | 830,44 | 205,83 | 32,66 | 210,02 |
| Итого за день: | | | | 19,253 | 35,113 | 95,074 | 773 | 0,37 | 1,38 | 23,13 | 3557,2 ₃ | 0,25 | 103,22 | 397,88 | 78,69 | 9,93 | 830,44 | 205,83 | 32,66 | 210,02 |

Всего: 5847 : 10 = 585 ккал

Всего: 204,292 : 10 = 20,429 грамм белка

Всего: 199,482 : 10 = 19,948 грамм жира

Всего: 808,543 : 10 = 80,854 грамм углеводов

*** Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося.**

*** Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации (п,8.2.2.СанПиН 2.3./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год