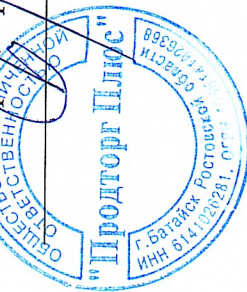


Утверждаю:

Директор

ООО «Продторг Плюс»

Р.Е. Тагарский



Согласовано:  
Директор МБОУ Кулеповская СОШ №16  
Азовского района  
А.Л.Микаэлян



Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 1-4 классов  
возрастная группа с 7 до 11 лет

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС  
 Название меню: Горячее питание учащихся 1-4 классов в рамках реализации поручения Президента РФ  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.09.2025 - 31.12.2025

| № рецептуры           | Название блюда                        | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | B1 мг | B2 мг | A мкг  | D мкг | C мг  | Na мг   | K мг   | Ca мг  | Mg мг  | P мг   | Fe мг | I мкг | Se мкг | F мкг  | Цена  |
|-----------------------|---------------------------------------|---------|---------|--------|------------|------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Понедельник, 1 неделя |                                       |         |         |        |            |                              |       |       |        |       |       |         |        |        |        |        |       |       |        |        |       |
| Завтрак               |                                       |         |         |        |            |                              |       |       |        |       |       |         |        |        |        |        |       |       |        |        |       |
| 53-19а                | Масло сливочное (порциями)            | 5       | 0       | 3,6    | 0,1        | 33                           | 0     | 0,01  | 22,5   | 0,07  | 0     | 0,75    | 1,5    | 1,2    | 0      | 1,5    | 0,01  | 0     | 0,05   | 0,14   | 5     |
| 54-1з                 | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15      | 3,5     | 4,4    | 0          | 53,7                         | 0,01  | 0,05  | 39     | 0,14  | 0,11  | 121,5   | 13,2   | 132    | 5,25   | 75     | 0,15  | 0     | 2,18   | 0      | 18    |
| 54-10к                | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200     | 8,4     | 10,8   | 38,4       | 283,9                        | 0,21  | 0,17  | 38,63  | 0,12  | 0,5   | 338,62  | 326,61 | 156,84 | 63,32  | 232,95 | 2     | 48,89 | 13,92  | 81,59  | 28    |
| 54-3гн                | Чай с лимоном и сахаром               | 200     | 0,2     | 0,1    | 6,6        | 27,9                         | 0     | 0,01  | 0,38   | 0     | 1,16  | 1,26    | 30,23  | 67     | 4,56   | 8,52   | 0,77  | 0,01  | 0,02   | 0,7    | 7     |
| Пром.                 | Фрукты свежие                         | 100     | 0,4     | 0,4    | 9,8        | 44,4                         | 0,03  | 0,02  | 5      | 0     | 10    | 26      | 27,8   | 16     | 9      | 11     | 2,2   | 2     | 0,3    | 8      | 16,4  |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                        | 40      | 3       | 0,3    | 19,7       | 93,8                         | 0,04  | 0,01  | 0      | 0     | 0     | 199,6   | 37,2   | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | 1,28  | 2,4    | 5,8    | 5,6   |
|                       | Итого за Завтрак                      | 560     | 15,5    | 19,6   | 74,6       | 536,7                        | 0,29  | 0,27  | 105,51 | 0,33  | 11,77 | 687,73  | 686,74 | 381,04 | 87,73  | 354,97 | 5,57  | 52,18 | 18,87  | 96,23  | 80    |
|                       | Итого за день                         | 560     | 15,5    | 19,6   | 74,6       | 536,7                        | 0,29  | 0,27  | 105,51 | 0,33  | 11,77 | 687,73  | 686,74 | 381,04 | 87,73  | 354,97 | 5,57  | 52,18 | 18,87  | 96,23  | 80    |
| Вторник, 1 неделя     |                                       |         |         |        |            |                              |       |       |        |       |       |         |        |        |        |        |       |       |        |        |       |
| Завтрак               |                                       |         |         |        |            |                              |       |       |        |       |       |         |        |        |        |        |       |       |        |        |       |
| 54-4г                 | Каша гречневая рассыпчатая            | 150     | 8,2     | 6,3    | 35,9       | 233,7                        | 0,21  | 0,12  | 19,19  | 0,09  | 0     | 149,45  | 219,36 | 46,62  | 120,16 | 180,99 | 4,05  | 22,28 | 3,52   | 16,06  | 17    |
| 54-5м                 | Котлета из курицы                     | 90      | 17,2    | 3,9    | 12         | 151,8                        | 0,06  | 0,07  | 5,67   | 0     | 0,56  | 189,88  | 205,96 | 29,68  | 57,64  | 129,35 | 1,23  | 15,38 | 16,55  | 92,07  | 35,4  |
| 54-23гн               | Корейный напиток с молоком            | 180     | 3,5     | 2,6    | 10,1       | 77,4                         | 0,03  | 0,12  | 11,96  | 0     | 0,47  | 34,69   | 165,58 | 133,48 | 27,6   | 96,11  | 0,96  | 8,1   | 1,58   | 18     | 10,5  |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                        | 40      | 3       | 0,3    | 19,7       | 93,8                         | 0,04  | 0,01  | 0      | 0     | 0     | 199,6   | 37,2   | 8      | 5,6    | 26     | 0,44  | 1,28  | 2,4    | 5,8    | 5,6   |
|                       | Салат из соленых огурцов с луком      | 60      | 0,5     | 3,1    | 1,6        | 35,9                         | 0,01  | 0,01  | 2,45   | 0     | 3,35  | 544,75  | 84,84  | 14,06  | 8,12   | 17,04  | 0,37  | 0,27  | 0,05   | 2,79   | 11,5  |
|                       | Итого за Завтрак                      | 520     | 32,4    | 16,2   | 79,3       | 592,6                        | 0,35  | 0,33  | 39,27  | 0,09  | 4,38  | 1118,37 | 712,94 | 231,84 | 219,12 | 449,49 | 7,05  | 47,31 | 24,1   | 134,72 |       |
|                       | Итого за день                         | 520     | 32,4    | 16,2   | 79,3       | 592,6                        | 0,35  | 0,33  | 39,27  | 0,09  | 4,38  | 1118,37 | 712,94 | 231,84 | 219,12 | 449,49 | 7,05  | 47,31 | 24,1   | 134,72 | 80    |
| Среда, 1 неделя       |                                       |         |         |        |            |                              |       |       |        |       |       |         |        |        |        |        |       |       |        |        |       |
| Завтрак               |                                       |         |         |        |            |                              |       |       |        |       |       |         |        |        |        |        |       |       |        |        |       |
| 53-19а                | Масло сливочное (порциями)            | 5       | 0       | 3,6    | 0,1        | 33                           | 0     | 0,01  | 22,5   | 0,07  | 0     | 0,75    | 1,5    | 1,2    | 0      | 1,5    | 0,01  | 0     | 0,05   | 0,14   | 5     |
| 54-6к                 | Каша вязкая молочная пшенная          | 200     | 8,3     | 10,1   | 37,6       | 274,9                        | 0,18  | 0,15  | 41,63  | 0,13  | 0,54  | 338,68  | 216,23 | 143,12 | 48,96  | 186,05 | 1,32  | 51,61 | 3,11   | 35,08  | 24,28 |
| 54-21гн               | Какао с молоком                       | 200     | 4,7     | 3,5    | 12,5       | 100,4                        | 0,04  | 0,16  | 17,25  | 0     | 0,68  | 49,95   | 220,33 | 167,68 | 34,32  | 130,28 | 1,09  | 11,7  | 2,29   | 38,25  | 10,2  |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                           | 40      | 2,6     | 0,5    | 13,4       | 68,3                         | 0,07  | 0,03  | 0      | 0     | 0     | 244     | 98     | 14     | 18,8   | 63,2   | 1,56  | 0     | 12,36  | 0      | 4,66  |
| Пром.                 | Фрукты свежие                         | 100     | 0,4     | 0,4    | 9,8        | 44,4                         | 0,03  | 0,02  | 5      | 0     | 10    | 26      | 27,8   | 16     | 9      | 11     | 2,2   | 2     | 0,3    | 8      | 35,86 |
|                       | Итого за Завтрак                      | 545     | 16      | 18,1   | 73,4       | 521                          | 0,32  | 0,37  | 86,38  | 0,2   | 11,22 | 659,38  | 814,06 | 342    | 111,08 | 392,03 | 6,18  | 65,31 | 18,11  | 81,47  |       |
|                       | Итого за день                         | 545     | 16      | 18,1   | 73,4       | 521                          | 0,32  | 0,37  | 86,38  | 0,2   | 11,22 | 659,38  | 814,06 | 342    | 111,08 | 392,03 | 6,18  | 65,31 | 18,11  | 81,47  | 80    |

Четверг, 1 неделя

Завтрак

|        |                             |     |      |      |      |       |      |      |       |      |       |        |         |        |        |        |      |       |       |       |       |
|--------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|------|-------|-------|-------|-------|
| Пром.  | Икра кабачковая             | 60  | 0,9  | 2,8  | 4,4  | 46,8  | 0,02 | 0,02 | 10,06 | 0    | 7,42  | 61,83  | 204,42  | 18,21  | 10,33  | 17,73  | 0,46 | 8,61  | 0,22  | 6,14  | 10,22 |
| 54-3м  | Голубцы ленивые             | 200 | 16,9 | 15,3 | 12,8 | 256,6 | 0,07 | 0,15 | 18,36 | 0,08 | 22,08 | 229,85 | 542,53  | 82,89  | 37,94  | 184,27 | 2,7  | 33,86 | 1,75  | 71,29 | 45,96 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4  | 0    | 17,8 | 72,9  | 0    | 0    | 13,5  | 0    | 0,02  | 0,05   | 0,16    | 97,27  | 1,9    | 3,88   | 0,08 | 0     | 0     | 0     | 7,95  |
| Пром.  | Фрукты свежие               | 100 | 1,5  | 0,5  | 21   | 94,5  | 0,04 | 0,05 | 20    | 0    | 10    | 31     | 348     | 8      | 42     | 28     | 0,6  | 0,05  | 1     | 2,2   | 10,62 |
| Пром.  | Хлеб ржаной                 | 45  | 3    | 0,5  | 15   | 76,9  | 0,08 | 0,04 | 0     | 0    | 0     | 274,5  | 110,25  | 15,75  | 21,15  | 71,1   | 1,76 | 0     | 13,91 | 0     | 5,25  |
|        | Итого за Завтрак            | 585 | 22,7 | 19,1 | 71   | 547,7 | 0,21 | 0,26 | 61,92 | 0,08 | 39,52 | 597,23 | 1205,36 | 221,92 | 113,32 | 304,98 | 5,6  | 42,52 | 16,88 | 79,83 |       |
|        | Итого за день               | 585 | 22,7 | 19,1 | 71   | 547,7 | 0,21 | 0,26 | 61,92 | 0,08 | 39,52 | 597,23 | 1205,36 | 221,92 | 113,32 | 304,98 | 5,6  | 42,52 | 16,88 | 79,83 | 80    |

Пятница, 1 неделя

Завтрак

|         |                              |     |      |      |      |       |      |      |       |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |      |
|---------|------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|------|
| 54-4т   | Пудинг из творога с яблоками | 170 | 25,9 | 12,3 | 17,4 | 283,8 | 0,06 | 0,32 | 73,31 | 0,46 | 1,81  | 191,58 | 236,59 | 190,35 | 31,35 | 266,28 | 1,77 | 28,8  | 36,81 | 50,61 | 49,2 |
| 54-1соу | Соус сметанный               | 20  | 0,3  | 1,6  | 0,7  | 18,6  | 0    | 0,01 | 7,77  | 0,01 | 0,02  | 4,87   | 10,26  | 11,34  | 0,85  | 5,73   | 0,02 | 1,15  | 0,07  | 1,52  | 1,66 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок       | 200 | 0,2  | 0,1  | 9,9  | 41,6  | 0,01 | 0,01 | 1,2   | 0    | 1,6   | 7,96   | 92,47  | 58,12  | 3,13  | 3,83   | 0,78 | 0,8   | 0,11  | 3,2   | 8,12 |
| Пром.   | Батон нарезной               | 60  | 4,5  | 1,7  | 30,8 | 157   | 0,07 | 0,02 | 0     | 0    | 0     | 256,2  | 55,2   | 11,4   | 7,8   | 39     | 0,72 | 0     | 0     | 0     | 13   |
| Пром.   | Фрукты свежие                | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 44,4  | 0,03 | 0,02 | 5     | 0    | 10    | 26     | 278    | 16     | 9     | 11     | 2,2  | 2     | 0,3   | 8     | 8,02 |
|         | Итого за Завтрак             | 550 | 29,8 | 15,3 | 67,6 | 528,7 | 0,17 | 0,36 | 82,97 | 0,45 | 13,32 | 475,34 | 658,61 | 276,01 | 50,28 | 310,18 | 5,38 | 31,05 | 35,12 | 60,36 |      |
|         | Итого за день                | 550 | 29,8 | 15,3 | 67,6 | 528,7 | 0,17 | 0,36 | 82,97 | 0,45 | 13,32 | 475,34 | 658,61 | 276,01 | 50,28 | 310,18 | 5,38 | 31,05 | 35,12 | 60,36 | 80   |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

|        |                                |     |      |     |      |       |      |      |        |      |       |        |        |        |        |        |      |       |      |       |       |
|--------|--------------------------------|-----|------|-----|------|-------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|------|-------|-------|
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке   | 12  | 2,8  | 3,5 | 0    | 43    | 0    | 0,04 | 31,2   | 0,12 | 0,08  | 97,2   | 10,56  | 105,6  | 4,2    | 60     | 0,12 | 0     | 1,74 | 0     | 14,4  |
| 53-19а | Масло сливочное (порциями)     | 10  | 0,1  | 7,3 | 0,1  | 66,1  | 0    | 0,01 | 45     | 0,13 | 0     | 1,5    | 3      | 2,4    | 0      | 3      | 0,02 | 0     | 0,1  | 0,28  | 10    |
| 54-20х | Каша жидкая молочная гречневая | 180 | 6,4  | 5,2 | 24   | 168,6 | 0,13 | 0,16 | 21,54  | 0,05 | 0,45  | 298,82 | 213,6  | 118,72 | 70,2   | 157,84 | 2,1  | 44,9  | 3,27 | 25,25 | 22,32 |
| 54-2гн | Чай с сахаром                  | 200 | 0,2  | 0   | 6,4  | 26,8  | 0    | 0,01 | 0,3    | 0    | 0,04  | 0,68   | 20,76  | 66,08  | 3,83   | 7,18   | 0,73 | 0     | 0    | 0     | 5     |
| Пром.  | Фрукты свежие                  | 100 | 1,5  | 0,5 | 21   | 94,5  | 0,04 | 0,05 | 20     | 0    | 10    | 31     | 348    | 8      | 42     | 28     | 0,6  | 0,05  | 1    | 2,2   | 19,88 |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 60  | 4,6  | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 299,4  | 55,8   | 12     | 8,4    | 39     | 0,66 | 1,92  | 3,6  | 8,7   | 8,4   |
|        | Итого за Завтрак               | 562 | 15,6 | 17  | 81   | 539,6 | 0,24 | 0,29 | 118,04 | 0,3  | 10,57 | 728,6  | 651,72 | 312,8  | 128,63 | 295,02 | 4,23 | 46,87 | 9,71 | 36,43 |       |
|        | Итого за день                  | 562 | 15,6 | 17  | 81   | 539,6 | 0,24 | 0,29 | 118,04 | 0,3  | 10,57 | 728,6  | 651,72 | 312,8  | 128,63 | 295,02 | 4,23 | 46,87 | 9,71 | 36,43 | 80    |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

|         |                           |     |      |      |      |       |      |      |        |   |       |         |        |        |        |        |      |       |       |        |       |
|---------|---------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|--------|---|-------|---------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|-------|
| 54-12м  | Плов с курицей            | 200 | 27,2 | 8,1  | 33,2 | 314,6 | 0,09 | 0,08 | 147    | 0 | 2,36  | 290,87  | 383,25 | 75,42  | 108,33 | 233,51 | 2,01 | 39,77 | 27,53 | 169,32 | 52,1  |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2  | 0,2  | 11   | 46,7  | 0,01 | 0,01 | 1,58   | 0 | 3,12  | 10,52   | 125,01 | 65,07  | 4,65   | 6,12   | 1,01 | 1,01  | 0,16  | 4,7    | 11,56 |
| 46      | Салат из квашеной капусты | 70  | 1,1  | 9,4  | 5,8  | 112,2 | 0,01 | 0,01 | 0      | 0 | 17,85 | 531,97  | 183,86 | 29,88  | 10,13  | 21,97  | 0,41 | 0,21  | 0,38  | 6,17   | 9,34  |
| Пром.   | Хлеб ржаной               | 60  | 4    | 0,7  | 20   | 102,5 | 0,11 | 0,05 | 0      | 0 | 0     | 366     | 147    | 21     | 28,2   | 94,8   | 2,34 | 0     | 18,54 | 0      | 7     |
|         | Итого за Завтрак          | 530 | 32,5 | 18,4 | 70   | 576   | 0,22 | 0,15 | 148,58 | 0 | 23,33 | 1199,36 | 839,12 | 191,17 | 151,31 | 356,4  | 5,77 | 40,99 | 46,61 | 180,19 |       |
|         | Итого за день             | 530 | 32,5 | 18,4 | 70   | 576   | 0,22 | 0,15 | 148,58 | 0 | 23,33 | 1199,36 | 839,12 | 191,17 | 151,31 | 356,4  | 5,77 | 40,99 | 46,61 | 180,19 | 80    |

Среда, 2 неделя

## Завтрак

|        |                           |            |             |             |             |            |            |             |               |             |             |               |               |               |             |               |             |              |              |              |           |
|--------|---------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 54-12з | Икра морковная            | 60         | 0,5         | 6,1         | 4,3         | 74,3       | 0,03       | 0,03        | 732,9         | 0           | 3,63        | 89,79         | 123,26        | 13,5          | 15,57       | 22,38         | 0,66        | 10,19        | 0,09         | 21,57        | 10,22     |
| 54-3г  | Макаронь отварные с сыром | 200        | 10,5        | 9,1         | 38,2        | 277        | 0,08       | 0,07        | 44,88         | 0,26        | 0,06        | 321,18        | 76,63         | 208,38        | 14,5        | 139,77        | 1,03        | 27,56        | 2,6          | 13,82        | 52,53     |
| 54-22г | Какао с молоком           | 200        | 3,5         | 3,4         | 22,3        | 133,4      | 0,02       | 0,12        | 10,79         | 0           | 0,15        | 37,96         | 165,29        | 161,27        | 26,03       | 95,2          | 0,84        | 2,66         | 1            | 23,1         | 12,59     |
| Пром.  | Хлеб ржаной               | 40         | 2,6         | 0,5         | 13,4        | 68,3       | 0,07       | 0,03        | 0             | 0           | 0           | 244           | 98            | 14            | 18,8        | 63,2          | 1,56        | 0            | 12,36        | 0            | 4,66      |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>500</b> | <b>17,1</b> | <b>19,1</b> | <b>78,2</b> | <b>553</b> | <b>0,2</b> | <b>0,25</b> | <b>788,57</b> | <b>0,26</b> | <b>3,84</b> | <b>692,93</b> | <b>463,18</b> | <b>397,15</b> | <b>74,9</b> | <b>314,55</b> | <b>4,09</b> | <b>40,41</b> | <b>16,05</b> | <b>58,49</b> | <b>80</b> |
|        | <b>Итого за день</b>      | <b>500</b> | <b>17,1</b> | <b>19,1</b> | <b>78,2</b> | <b>553</b> | <b>0,2</b> | <b>0,25</b> | <b>788,57</b> | <b>0,26</b> | <b>3,84</b> | <b>692,93</b> | <b>463,18</b> | <b>397,15</b> | <b>74,9</b> | <b>314,55</b> | <b>4,09</b> | <b>40,41</b> | <b>16,05</b> | <b>58,49</b> | <b>80</b> |

## Четверг, 2 неделя

## Завтрак

|        |                            |            |             |           |             |              |             |             |              |             |              |               |                |               |              |               |             |               |              |               |           |
|--------|----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-----------|
| 54-20з | Горошек зеленый            | 60         | 1,7         | 0,1       | 3,5         | 22,1         | 0,05        | 0,02        | 18           | 0           | 2,4          | 164,16        | 49,3           | 10,56         | 10,96        | 32,36         | 0,37        | 0             | 0,69         | 0             | 10        |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 4          | 0           | 2,9       | 0,1         | 26,4         | 0           | 0           | 18           | 0,05        | 0            | 0,6           | 1,2            | 0,96          | 0            | 1,2           | 0,01        | 0             | 0,04         | 0,11          | 4         |
| 54-11г | Картофельное пюре          | 150        | 3,1         | 5,3       | 19,8        | 139,4        | 0,12        | 0,11        | 23,8         | 0,09        | 10,2         | 161,78        | 624,83         | 39,49         | 28,23        | 84,47         | 1,03        | 28,46         | 0,78         | 42,79         | 14        |
| 54-21г | Тефтели рыбные (минтай)    | 90         | 11,6        | 7,2       | 11,4        | 156,3        | 0,07        | 0,08        | 12,07        | 0,24        | 0,63         | 171,6         | 253,73         | 37,76         | 33,82        | 155,33        | 0,84        | 106,6         | 11,08        | 435,61        | 38,6      |
| 54-2г  | Чай с сахаром              | 200        | 0,2         | 0         | 6,4         | 26,8         | 0           | 0,01        | 0,3          | 0           | 0,04         | 0,68          | 20,76          | 66,08         | 3,83         | 7,18          | 0,73        | 0             | 0            | 0             | 5         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный             | 60         | 4,6         | 0,5       | 29,5        | 140,6        | 0,07        | 0,02        | 0            | 0           | 0            | 299,4         | 55,8           | 12            | 8,4          | 39            | 0,66        | 1,92          | 3,6          | 8,7           | 8,4       |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>    | <b>564</b> | <b>21,2</b> | <b>16</b> | <b>70,7</b> | <b>511,6</b> | <b>0,31</b> | <b>0,24</b> | <b>72,17</b> | <b>0,38</b> | <b>13,27</b> | <b>798,22</b> | <b>1005,62</b> | <b>166,85</b> | <b>85,24</b> | <b>319,54</b> | <b>3,64</b> | <b>136,98</b> | <b>16,19</b> | <b>487,21</b> |           |
|        | <b>Итого за день</b>       | <b>564</b> | <b>21,2</b> | <b>16</b> | <b>70,7</b> | <b>511,6</b> | <b>0,31</b> | <b>0,24</b> | <b>72,17</b> | <b>0,38</b> | <b>13,27</b> | <b>798,22</b> | <b>1005,62</b> | <b>166,85</b> | <b>85,24</b> | <b>319,54</b> | <b>3,64</b> | <b>136,98</b> | <b>16,19</b> | <b>487,21</b> | <b>80</b> |

## Пятница, 2 неделя

## Завтрак

|        |                                  |            |             |             |             |              |             |             |               |             |              |               |               |               |               |               |             |              |              |              |           |
|--------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)       | 5          | 0           | 3,6         | 0,1         | 33           | 0           | 0,01        | 22,5          | 0,07        | 0            | 0,75          | 1,5           | 1,2           | 0             | 1,5           | 0,01        | 0            | 0,05         | 0,14         | 5         |
| 305    | Каша Янтарная из пшена с яблоком | 200        | 9,9         | 16,5        | 44,9        | 367,5        | 0,2         | 0,22        | 68,88         | 0,18        | 1,83         | 70,24         | 342,01        | 199,81        | 57,11         | 230,17        | 1,86        | 17,17        | 4,06         | 48,17        | 30        |
| 54-21г | Какао с молоком                  | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4        | 0,04        | 0,16        | 17,25         | 0           | 0,68         | 49,96         | 220,33        | 167,68        | 34,32         | 130,28        | 1,09        | 11,7         | 2,29         | 38,25        | 10,2      |
| Пром.  | Хлеб ржаной                      | 40         | 2,6         | 0,5         | 13,4        | 68,3         | 0,07        | 0,03        | 0             | 0           | 0            | 244           | 98            | 14            | 18,8          | 63,2          | 1,56        | 0            | 12,36        | 0            | 4,6       |
| Пром.  | Фрукты свежие                    | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 44,4         | 0,03        | 0,02        | 5             | 0           | 10           | 26            | 278           | 16            | 9             | 11            | 2,2         | 2            | 0,3          | 8            | 30,2      |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>545</b> | <b>17,6</b> | <b>24,5</b> | <b>80,7</b> | <b>613,6</b> | <b>0,34</b> | <b>0,44</b> | <b>113,63</b> | <b>0,25</b> | <b>12,51</b> | <b>390,94</b> | <b>939,84</b> | <b>392,69</b> | <b>119,23</b> | <b>436,15</b> | <b>6,72</b> | <b>30,87</b> | <b>19,06</b> | <b>94,56</b> |           |
|        | <b>Итого за день</b>             | <b>545</b> | <b>17,6</b> | <b>24,5</b> | <b>80,7</b> | <b>613,6</b> | <b>0,34</b> | <b>0,44</b> | <b>113,63</b> | <b>0,25</b> | <b>12,51</b> | <b>390,94</b> | <b>939,84</b> | <b>392,69</b> | <b>119,23</b> | <b>436,15</b> | <b>6,72</b> | <b>30,87</b> | <b>19,06</b> | <b>94,56</b> | <b>80</b> |

|                               | Масса | Белки | Жиры  | Углево | Энерге | В1    | В2    | 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     |  |
| Средние показатели за Завтрак | 546,1 | 22,04 | 18,33 | 74,65  | 552,05 | 0,265 | 0,296 | 161,704 | 0,234 | 14,373 | 734,81 | 797,719 | 291,347 | 114,084 | 353,331 | 5,423 | 53,449 | 22,07 | 130,929 |  |

\*Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.