

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ «Брацлавская СОШ»
 Голмачёва Т.В.
 «17» мая 2023г.



Меню: Основное меню (КОПИЯ)
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Цикл: 2 неделя
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Срок действия меню: 01.09.2023 - 30.05.2024
 Дни меню: Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница

Неделя 1
 Понедельник
 Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------|---|-------|-------|------|----------|--------------|----------|--------|----------------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 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 |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 8.2 | 11.2 | 32.4 | 263 | 0.17 | 0.18 | 41.52 | 0.13 | 0.57 | 343.85 | 256.45 | 158.33 | 62.97 | 214.95 | 1.52 | 52.54 | 13.21 | 42.08 |
| Пром. 54-2гн | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 | 0.08 | 0.04 | 14 | 0 | 53.2 | 16.8 | 217 | 49 | 15.4 | 23.8 | 0.14 | 0.42 | 0.14 | 210.42 |
| Пром. 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 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 18.1 | 16.6 | 79.8 | 540.7 | 0.36 | 0.31 | 94.82 | 0.27 | 53.92 | 859.88 | 610.51 | 423.16 | 105.5 | 389.68 | 4.02 | 57.4 | 25.96 | 259.03 |
| Итого за день | | 625 | 18.1 | 16.6 | 79.8 | 540.7 | 0.36 | 0.31 | 94.82 | 0.27 | 53.92 | 859.88 | 610.51 | 423.16 | 105.5 | 389.68 | 4.02 | 57.4 | 25.96 | 259.03 |

Вторник
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 91.5 | 36.75 | 5.25 | 7.05 | 23.7 | 0.59 | 0 | 4.64 | 0 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 124.75 | 23.25 | 5 | 3.5 | 16.25 | 0.28 | 0.8 | 1.5 | 3.63 | |
| 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 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 | 0.05 | 0.06 | 286.32 | 0.02 | 1.31 | 248.86 | 208.85 | 34.93 | 54.51 | 112.34 | 1 | 35.07 | 12.19 | 94.95 |
| 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 |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 | 0.01 | 0.02 | 0.79 | 0 | 2.67 | 22.87 | 156.46 | 83.01 | 12.53 | 24.48 | 0.8 | 4.58 | 0.4 | 13.08 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 25.7 | 15.1 | 59.2 | 475.6 | 0.28 | 0.37 | 328.16 | 0.11 | 14.86 | 699.71 | 1270.47 | 335.36 | 245.64 | 781.2 | 8.81 | 138.01 | 21.8 | 192.7 |
| Итого за день | | 550 | 25.7 | 15.1 | 59.2 | 475.6 | 0.28 | 0.37 | 328.16 | 0.11 | 14.86 | 699.71 | 1270.47 | 335.36 | 351.14 | 1170.88 | 12.83 | 196.41 | 21.8 | 192.7 |

Среда
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|----------|--------|----------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 | |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 | 0.01 | 0.07 | 6.9 | 0 | 0.3 | 19.68 | 81.35 | 103.48 | 9.92 | 46.33 | 0.78 | 4.5 | 0.88 | 10 |
| Пром. | 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 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 | 0.06 | 0.41 | 182.79 | 2.18 | 0.3 | 249.63 | 180.08 | 109.5 | 16.75 | 202.67 | 2.09 | 41.65 | 26.05 | 62.63 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0 | 0.8 | 54.72 | 16.43 | 3.52 | 3.65 | 10.79 | 0.12 | 0 | 0.23 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 20.5 | 20.3 | 55.3 | 485.3 | 0.23 | 0.54 | 201.69 | 2.18 | 13.4 | 732.28 | 714.56 | 253.45 | 304.81 | 1122.94 | 15.92 | 188 | 37.95 | 88.76 |
| Итого за день | | 560 | 20.5 | 20.3 | 55.3 | 485.3 | 0.23 | 0.54 | 201.69 | 2.18 | 13.4 | 732.28 | 714.56 | 253.45 | 304.81 | 1122.94 | 15.92 | 188 | 37.95 | 88.76 |

Четверг
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 | |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0.24 | 0.2 | 15.2 | 1.2 | 0.9 | 1.8 | 0.04 | 0.32 | 0.6 | 1.45 |
| 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 |
| Пром. | 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 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 75 | 14.8 | 5.3 | 10.8 | 150.6 | 0.03 | 0.16 | 25.56 | 0.08 | 0.14 | 90.65 | 79.71 | 111.96 | 16.22 | 145.34 | 0.43 | 14.41 | 19.56 | 24.82 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3.6 | 4.7 | 17 | 124.5 | 0.06 | 0.09 | 20.76 | 0.07 | 0.29 | 171.11 | 105.74 | 84.73 | 16.45 | 110.94 | 0.42 | 24.95 | 8.38 | 31.12 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 24.6 | 10.9 | 79.4 | 514.1 | 0.25 | 0.32 | 56.63 | 0.15 | 38.71 | 651.69 | 479.51 | 316.72 | 371.26 | 1473.95 | 19.12 | 229.42 | 39.07 | 214.22 |
| Итого за день | | 555 | 24.6 | 10.9 | 79.4 | 514.1 | 0.25 | 0.32 | 56.63 | 0.15 | 38.71 | 651.69 | 479.51 | 316.72 | 1027.21 | 3767.77 | 47.87 | 612.83 | 39.07 | 214.22 |

Пятница
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | В1, мг | В2, мг | А, мкг рет.экв | Вит. D, мкг | С, мг | Na, мг | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 149.7 | 27.9 | 6 | 4.2 | 19.5 | 0.33 | 0.96 | 1.8 | 4.35 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.03 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.55 | 183.98 | 148.32 | 30.67 | 106.79 | 1.06 | 9 | 1.76 | 20 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 | 0.01 | 0.03 | 6.96 | 0.02 | 0.1 | 25.47 | 26.26 | 21.91 | 2.67 | 17.31 | 0.04 | 4.22 | 0.45 | 4.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 | 0.08 | 0.14 | 295.32 | 0.46 | 0.94 | 189.49 | 315.55 | 51.14 | 43.87 | 189.48 | 1.04 | 121.59 | 13.57 | 493.86 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 | 0.14 | 0.13 | 8.34 | 0 | 10.91 | 169.44 | 691.54 | 62.08 | 33.33 | 108.62 | 1.18 | 30.84 | 1.5 | 50.7 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 25.5 | 14.4 | 67.2 | 500.3 | 0.33 | 0.46 | 323.91 | 0.48 | 12.47 | 694.65 | 1294.23 | 296.45 | 495.4 | 1947.25 | 23.55 | 396.03 | 25.26 | 573.31 |
| Итого за день | | 520 | 25.5 | 14.4 | 67.2 | 500.3 | 0.33 | 0.46 | 323.91 | 0.48 | 12.47 | 694.65 | 1294.23 | 296.45 | 1522.61 | 5715.02 | 71.42 | 1008.86 | 25.26 | 573.31 |

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|----------|--------|----------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 | |
| 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 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 | 0.08 | 0.04 | 14 | 0 | 53.2 | 16.8 | 217 | 49 | 15.4 | 23.8 | 0.14 | 0.42 | 0.14 | 210.42 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 19.2 | 14.6 | 91.1 | 572.5 | 0.4 | 0.38 | 72.88 | 0.13 | 54.42 | 782.48 | 756.66 | 377.55 | 612.13 | 2356.13 | 27.58 | 461.2 | 15.97 | 290.28 |
| Итого за день | | 610 | 19.2 | 14.6 | 91.1 | 572.5 | 0.4 | 0.38 | 72.88 | 0.13 | 54.42 | 782.48 | 756.66 | 377.55 | 2134.74 | 8071.15 | 99 | 1470.06 | 15.97 | 290.28 |

Вторник
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|----------|--------|----------------|--------|-------|----------------------|--------|--------|---------|----------|--------|---------|---------|--------|
| | | | | | | | В1, мг | В2, мг | А, мкг рет.экв | D, мкг | С, мг | Na, мг | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 |
| 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 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 | 0.05 | 0.06 | 286.32 | 0.02 | 1.31 | 248.86 | 208.85 | 34.93 | 54.51 | 112.34 | 1 | 35.07 | 12.19 | 94.95 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 | 0.06 | 0.04 | 293.19 | 0.12 | 2.01 | 175.97 | 133.8 | 87.19 | 17.77 | 51.18 | 0.89 | 21.62 | 0.27 | 20.41 |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 | 0.04 | 0.02 | 79.8 | 0 | 15 | 1.8 | 174 | 8.4 | 12 | 15.6 | 0.54 | 1.2 | 0.24 | 12 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 24.8 | 12.9 | 70.3 | 496 | 0.25 | 0.16 | 659.69 | 0.14 | 19.48 | 804.94 | 649.98 | 215.27 | 719.02 | 2612.52 | 32.26 | 520.54 | 23.15 | 134.59 |
| Итого за день | | 580 | 24.8 | 12.9 | 70.3 | 496 | 0.25 | 0.16 | 659.69 | 0.14 | 19.48 | 804.94 | 649.98 | 215.27 | 2853.76 | 10683.67 | 131.26 | 1990.62 | 23.15 | 134.59 |

Среда
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | В1, мг | В2, мг | А, мкг рет.экв | В, мкг | С, мг | Na, мг | К, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 | |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 | 0.03 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.55 | 183.98 | 148.32 | 30.67 | 106.79 | 1.06 | 9 | 1.76 | 20 |
| Пром. | 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 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.7 | 187.3 | 0.15 | 0.18 | 23.93 | 0.05 | 0.5 | 332.02 | 237.33 | 131.91 | 78 | 175.38 | 2.34 | 49.89 | 3.63 | 28.05 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 605 | 20.1 | 14.3 | 80.2 | 528.5 | 0.33 | 0.41 | 82.22 | 0.19 | 13.13 | 900.32 | 871.21 | 449.18 | 861.79 | 3051.64 | 39.93 | 583.27 | 18.36 | 64.18 |
| Итого за день | | 605 | 20.1 | 14.3 | 80.2 | 528.5 | 0.33 | 0.41 | 82.22 | 0.19 | 13.13 | 900.32 | 871.21 | 449.18 | 861.79 | 3051.64 | 39.93 | 583.27 | 18.36 | 64.18 |

Четверг
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 183 | 73.5 | 10.5 | 14.1 | 47.4 | 1.17 | 0 | 9.27 | 0 |
| 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 |
| 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 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 | 0.08 | 0.04 | 14 | 0 | 53.2 | 16.8 | 217 | 49 | 15.4 | 23.8 | 0.14 | 0.42 | 0.14 | 210.42 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 | 0.06 | 0.41 | 182.79 | 2.18 | 0.3 | 249.63 | 180.08 | 109.5 | 16.75 | 202.67 | 2.09 | 41.65 | 26.05 | 62.63 |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 | 0.02 | 0.01 | 6 | 0 | 0.8 | 54.72 | 16.43 | 3.52 | 3.65 | 10.79 | 0.12 | 0 | 0.23 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 21.2 | 19.2 | 60.8 | 500.5 | 0.28 | 0.51 | 203.09 | 2.18 | 54.34 | 804.23 | 563.57 | 250.69 | 23.92 | 3382.48 | 44.84 | 627.26 | 39.29 | 281.75 |
| Итого за день | | 600 | 21.2 | 19.2 | 60.8 | 500.5 | 0.28 | 0.51 | 203.09 | 2.18 | 54.34 | 804.23 | 563.57 | 250.69 | 23.92 | 3382.48 | 44.84 | 627.26 | 39.29 | 281.75 |

Пятница
Завтрак

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|----------|-------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 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 |
| 54-12м | 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 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0.1 | 0 | 14 | 56.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.2 | 0.5 | 20.75 | 63.27 | 2.61 | 5.93 | 0.13 | 0.01 | 0.02 | 2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 | 0.05 | 0.01 | 0 | 0 | 224.55 | 41.85 | 9 | 6.3 | 29.25 | 0.5 | 1.44 | 2.7 | 6.53 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 | 0.05 | 0.02 | 0 | 0 | 152.5 | 61.25 | 8.75 | 11.75 | 39.5 | 0.98 | 0 | 7.73 | 0 | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 32.9 | 8.9 | 79.2 | 528.1 | 0.21 | 0.13 | 153 | 0 | 9.56 | 673.22 | 591.7 | 170.24 | 1061.31 | 3715.87 | 48.82 | 670.28 | 38.16 | 188.05 |
| Итого за день | | 530 | 32.9 | 8.9 | 79.2 | 528.1 | 0.21 | 0.13 | 153 | 0 | 9.56 | 673.22 | 591.7 | 170.24 | 5700.78 | 20833.66 | 264.85 | 3871.41 | 38.16 | 188.05 |