

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
в том числе с ОВЗ и Инвалидов
с 10.01.2022г. по 28.02.2022г.
(сезон -зима)**

2022 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалидов с 10.01.2022г. по 28.02.2022г. (сезон -зима)

| № п/п | Рецеп. | Наименование блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------------|--------|--|------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------------|--------------|
| | | | | | Б, г | Ж, г | У, г | В1, мг | В2, мг | А, мкг | С, мг | Д, мкг | К, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мг | Se, мкг | F, мг |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 692 | Кофейный напиток | 200 | 94,32 | 3,8 | 3,7 | 13,18 | 0,04 | 0,15 | 0,03 | 1,3 | 0,2 | 49,24 | 90 | 14 | 90 | 0,08 | 0,07 | 500 | 0,00 |
| 2 | 33 | Каша пшениная молочная жидкая 200/5 | 205 | 393,23 | 3,7 | 9,85 | 55 | 0,31 | 0,22 | 0,15 | 1,63 | 0,4 | 84,9 | 177,43 | 25,78 | 128 | 0,01 | 0,08 | 188 | 0,00 |
| 3 | 97 | Сыр (порциями) | 20 | 73 | 4,64 | 5,9 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,14 | 0 | 23,2 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,00 | 800 | 0,10 |
| 4 | 96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,1 | 0,00 | 0,20 | 1,5 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,00 |
| 7 | 338 | Фрукты свежие (апельсины)140 | 140 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,05 | 0,03 | 0 | 15 | 0 | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,03 | 225 | 0,00 |
| Итого: | | | 611 | 785,61 | 15,4 | 28,67 | 99,05 | 0,46 | 0,49 | 52,28 | 18,07 | 0,80 | 632,04 | 480,15 | 70,96 | 374,52 | 4,45 | 0,32 | 913 | 0,10 |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 101 | Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) | 40 | 5,2 | 0,32 | 0,04 | 0,85 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2 | 0 | 56,4 | 9,2 | 5,6 | 9,6 | 0,24 | 0,08 | 80 | 0,00 |
| 2 | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,06 | 240 | 0,03 |
| 3 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,05 |
| 4 | 7 | Чай с сахаром 200 | 200 | 34,11 | 0,1 | 0,03 | 9 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 12,67 | 2,66 | 2,2 | 4,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | 302 | Каша гречневая вязкая 145/5 | 150 | 158 | 4,56 | 5,31 | 28,33 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 137,6 | 113 | 7,5 | 108,61 | 0,57 | 0,01 | 6,71 | 0,04 |
| 6 | 262 | Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе505/50 с января | 100 | 138 | 12,75 | 7,5 | 6,13 | 0,29 | 0,57 | 15,01 | 7,74 | 0,05 | 251,46 | 128 | 23,25 | 172,93 | 3,85 | 0,02 | 839 | 0,00 |
| Итого: | | | 526 | 415 | 20,34 | 13,25 | 60,4 | 0,39 | 0,64 | 15,07 | 9,79 | 0,05 | 514,33 | 264,38 | 49,19 | 333,38 | 5,94 | 0,25 | 1421,71 | 0,08 |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 648 | Кисель витаминизированный (из натуральных концентратов) | 200 | 28,43 | 0,00 | 0,00 | 8,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 498 | Котлеты рубленные из филе птицы | 100 | 266 | 16,89 | 12,11 | 15 | 0,12 | 0,15 | 20,02 | 1,61 | 0 | 223,79 | 41,85 | 24,05 | 106,67 | 1,62 | 0,07 | 115 | 0,00 |
| 3 | 516 | Макаронные изделия отварные | 150 | 221 | 5,57 | 5,12 | 37,19 | 0,09 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 63,36 | 10,27 | 8,16 | 45,23 | 0,82 | 0,07 | 360,37 | 0,00 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 17 | 40,46 | 1,29 | 0,14 | 8,26 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 15,81 | 3,4 | 2,38 | 11,05 | 0,19 | 0,05 | 204 | 0,02 |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,03 |
| 6 | 101 | Консервы овощные закусочные Кукуруза консервированная | 50 | 162,5 | 5,15 | 2 | 30 | 0,191 | 0,066 | 0 | 0,00 | 0,00 | 170 | 17 | 52 | 150,5 | 1,85 | 0,01 | 900 | 0,00 |
| Итого: | | | 533 | 736,87 | 28,7 | 19,58 | 101,78 | 0,451 | 0,266 | 20,07 | 1,61 | 0 | 510,79 | 80,19 | 94,43 | 338,57 | 5,12 | 0,28 | 1835,37 | 0,05 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 520 | Пюре картофельное | 150 | 154,96 | 3,2 | 5,56 | 22,01 | 0,16 | 0,13 | 0,08 | 3,16 | 0 | 62,47 | 44,14 | 32,9 | 96,41 | 0,7 | 0,07 | 577,71 | 0,00 |
| 2 | 52 | Салат из свеклы отварной с заправкой 60 с сентября | 60 | 45,87 | 0,77 | 2,55 | 5,11 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 5,12 | 0 | 147,49 | 19,69 | 11,31 | 22,17 | 0,72 | 0,01 | 205,47 | 0,00 |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,06 | 240 | 0,02 |
| 4 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,03 |
| 5 | 7 | Чай с сахаром 200 | 200 | 34,11 | 0,1 | 0,03 | 9 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 12,67 | 2,66 | 2,2 | 4,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 227 | Рыба припущенная (филе минтая) | 100 | 118,79 | 22 | 4,8 | 0,69 | 0,13 | 0,14 | 11,99 | 6 | 21 | 435,42 | 62,31 | 25,9 | 293,71 | 1,09 | 0,7 | 23,67 | 0,004 |
| 7 | 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 50 | 0,55 | 0,55 | 13,468 | 0,042 | 0,032 | 0,042 | 15 | 0 | 13 | 21,989 | 12,369 | 15,117 | 3,023 | 0,03 | 208,143 | 0,00 |
| Итого: | | | 666 | 495,333 | 26,37 | 13,46 | 66,278 | 0,392 | 0,352 | 12,122 | 29,33 | 21 | 727,25 | 162,309 | 95,319 | 469,647 | 6,813 | 0,95 | 1 508,993 | 0,054 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 707 | Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 214 | Капуста тушеная | 150 | 118,21 | 3,78 | 4,67 | 11,66 | 0,07 | 0,08 | 0,16 | 30 | 0,48 | 388,9 | 98,72 | 35,54 | 68,2 | 1,31 | 0,06 | 108 | 0,00 |
| 3 | 101 | Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) | 40 | 5,2 | 0,32 | 0,04 | 0,64 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2 | 0 | 56,4 | 9,2 | 5,6 | 9,6 | 0,24 | 0,08 | 80 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|
| 4 | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,6 | 240 | 0,02 |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,03 |
| 6 | 269 | Котлеты, биточки (особые) из говядины и куриного филе | 90 | 263,73 | 13,2 | 10,96 | 15,35 | 0,1 | 0,16 | 0,01 | 0,26 | 0 | 62,89 | 33,92 | 9,92 | 41,36 | 0,54 | 0,05 | 115 | 0,00 |
| Итого: | | | 516 | 558,9 | 25,7 | 16,24 | 63,94 | 0,25 | 0,29 | 0,18 | 36,26 | 0,48 | 804,39 | 167,36 | 69,7 | 171,28 | 5,73 | 0,87 | 719,00 | 0,05 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 707 | Сок фруктовый | 200 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0,02 | 0,02 | 0 | 4 | 0 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | 97 | Сыр (порциями) | 20 | 73 | 4,64 | 5,9 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,14 | 0 | 23,2 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,00 | 800 | 0,00 |
| 3 | 96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,1 | 0,00 | 0,25 | 1,5 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | 101 | Консервы овощные закусочные кукуруза консервированная (порциями) | 50 | 162 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 0,06 | 0,03 | 0,15 | 5 | 0 | 49,5 | 10 | 10,5 | 31 | 0,35 | 0,02 | 250 | 0,00 |
| 5 | | Хлеб пшеничный | 50 | 95,2 | 3,04 | 0,32 | 19,44 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 0,01 | 480 | 0,02 |
| 6 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,03 |
| 7 | 340 | Омлет натуральный | 130 | 198,45 | 12,6 | 14,95 | 2,59 | 0,08 | 0,49 | 0,28 | 0,52 | 0,4 | 195,13 | 102,63 | 17,34 | 108,54 | 0,2 | 0,03 | 190 | 0,00 |
| 8 | 1 145 | Кондитерское изделие (печенья" Ромашка") 25 | 25 | 59,5 | 1,9 | 0,2 | 12,15 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 23,25 | 5 | 3,5 | 16,25 | 0,28 | 0,005 | 0,25 | 0,00 |
| Итого: | | | 501 | 645,11 | 25,87 | 30,13 | 64,08 | 0,27 | 0,64 | 52,53 | 5,66 | 0,65 | 607,38 | 324,35 | 59,82 | 322,81 | 4,91 | 0,15 | 1976,25 | 0,05 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 639 | Напиток из шиповника | 200 | 50 | 0,2 | 0,10 | 11,9 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 15 | 0 | 4 | 7 | 2 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 0 | 1,00 |
| 2 | 476 | Картофель запеченный | 150 | 159,27 | 3,03 | 4,93 | 24,49 | 0,18 | 0,11 | 0,08 | 30 | 0 | 52,9 | 20,23 | 34,8 | 88,94 | 0,7 | 0,07 | 544,16 | 0,00 |
| 3 | 101 | Капуста квашенная с зеленым горошком | 50 | 50,03 | 0,9 | 3,05 | 4,61 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 15,18 | 0 | 100,5 | 25,25 | 8,6 | 18,5 | 0,35 | 2,67 | 261 | 0,00 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,06 | 240 | 0,02 |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,02 |
| 6 | 338 | Фрукты свежие (апельсин) | 143 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,05 | 0,03 | 0 | 15 | 0 | 417 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0,03 | 225 | 0,00 |
| 7 | 463 | Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 | 110 | 205 | 12,33 | 12,73 | 10,22 | 0,06 | 0,13 | 0,19 | 5,86 | 0,01 | 114,55 | 26,05 | 12,87 | 36,77 | 0,42 | 0,03 | 267 | 0,00 |
| Итого: | | | 689 | 617,2 | 19,55 | 18,67 | 89,5 | 0,36 | 0,31 | 0,29 | 81,04 | 0,01 | 745,15 | 157,8 | 86,41 | 198,93 | 5,91 | 2,95 | 1793,16 | 0,04 |
| День 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 182 | Каша рисовая молочная жидкая 200/5 | 205 | 186,23 | 3,58 | 7,58 | 25,24 | 0,06 | 0,17 | 0,08 | 1,3 | 0,04 | 171,81 | 122,64 | 26,52 | 128,45 | 0,33 | 0,07 | 1 000 | 0,00 |
| 2 | 96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 0,00 | 0,01 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 1,5 | 1,2 | 0,04 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | 97 | Сыр (порциями) | 20 | 55 | 3,5 | 4,5 | 0 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,14 | 0,00 | 23,2 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0,00 | 800 | 0,00 |
| 4 | | Хлеб пшеничный | 20 | 47,6 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 18,6 | 4 | 2,8 | 13 | 0,22 | 0,06 | 240 | 0,02 |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,02 |
| 6 | 7 | Чай с сахаром | 200 | 34,11 | 0,1 | 0,03 | 9 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 12,67 | 2,66 | 2,2 | 4,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | 385 | Молоко 3,2% 1/200 | 200 | 116,00 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 0,08 | 0,30 | 0,06 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого: | | | 671 | 490,9 | 16,23 | 22,63 | 59,81 | 0,21 | 0,51 | 0,11 | 0,89 | 0,05 | 138,02 | 378,02 | 39,40 | 172,59 | 8,9 | 0,21 | 1496 | 0,04 |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 366 | Запеканка из творога с соусом шоколадным 130/30 | 160 | 469,85 | 20,09 | 24,5 | 29,72 | 0,1 | 0,51 | 21,85 | 0,91 | 0,05 | 271,82 | 281,06 | 42,57 | 19,2 | 1,03 | 0,03 | 912 | 0,00 |
| 2 | | Хлеб пшеничный | 35 | 82 | 2,66 | 0,28 | 17,01 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 32,55 | 7 | 4,9 | 22,75 | 0,39 | 0,01 | 420 | 0,00 |
| 3 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,02 |
| 4 | 7 | Чай с сахаром | 200 | 34,11 | 0,1 | 0,03 | 9 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 12,67 | 2,66 | 2,2 | 4,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| 5 | 338 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | 59 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 0,05 | 0,03 | 0 | 15 | 0 | 417 | 24 | 13,5 | 26,25 | 3,3 | 0,03 | 225 | 0,00 |
| Итого: | | | 531 | 688 | 24,54 | 25,62 | 76,8 | 0,22 | 0,57 | 21,85 | 15,96 | 0,05 | 771,64 | 322,24 | 71,01 | 97,44 | 5,78 | 0,07 | 1813,00 | 0,00 |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 437 | Гуляш из говядины 50/50 | 100 | 208,17 | 14,55 | 14,62 | 3,59 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | 2,44 | 1,5 | 49,21 | 77,81 | 3,59 | 10,84 | 0,2 | 0,02 | 205 | 0,00 |
| 2 | 520 | Пюре картофельное 150 | 150 | 154,96 | 3,22 | 5,56 | 22,01 | 0,16 | 0,13 | 0,08 | 3,16 | 0 | 62,47 | 36,97 | 32,9 | 86,6 | 0,7 | 0,07 | 577,71 | 0,00 |
| 3 | 101 | Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) | 40 | 5,2 | 0,32 | 0,04 | 0,64 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 2 | 0 | 56,4 | 9,2 | 5,6 | 9,6 | 0,24 | 0,08 | 80 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|--|----------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--|
| 4 | | Хлеб пшеничный | 25,8 | 58 | 2,736 | 0,288 | 17,496 | 0,041 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 33,48 | 7,2 | 5,04 | 23,4 | 0,401 | 0,01 | 432 | 0,03 | |
| 5 | | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом | 16 | 32,16 | 1,09 | 0,21 | 6,37 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,00 | 37,6 | 7,52 | 7,84 | 25,12 | 0,62 | 0,08 | 256 | 0,02 | |
| 6 | 630 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 66 | 0,20 | 0,08 | 16,43 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0 | 12,67 | 2,66 | 2,2 | 4,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого: | | | 531,8 | 520,28 | 22,116 | 20,748 | 59,106 | 0,301 | 0,3 | 0,15 | 7,65 | 1,50 | 251,83 | 141,36 | 57,17 | 159,68 | 2,601 | 0,26 | 1550,71 | 0,05 | |
| | | | Пищевые вещества, г | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
| | | | ЭЦ, ккал | Б, г | Ж, г | У, г | В1, мг | В2, мг | А | С, мг | Д, мкг | К, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мг | Se, мкг | F, мг | | |
| Итого за день по СанПиН | | | 2350,00 | 77,00 | 79,00 | 335,00 | 1,20 | 1,40 | 700,00 | 60,00 | 10,00 | 250,00 | 1100,00 | 250,00 | 1100,00 | 12,00 | 0,10 | 0,03 | 3,00 | | |
| Завтрак 20%-25% | | | 587,50 | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 0,30 | 0,35 | 175,00 | 15,00 | 2,50 | 62,50 | 275,00 | 62,50 | 275,00 | 3,00 | 0,03 | 0,01 | 0,75 | | |
| Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) | | | 595,00 | 22,40 | 20,90 | 74,00 | 0,33 | 0,40 | 174,00 | 20,60 | 2,50 | 58,00 | 247,80 | 69,30 | 265,30 | 5,10 | 0,30 | 0,01 | 0,51 | | |

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АНО ССП "10" "01" Д.В.Уральский



СОГЛАСОВАНО
 Директор ОО _____