

Утверждаю :
Директор ООО "Эконом"
Соколов К.В.

Согласованно Директор МКОУ СОШ

Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
1 день завтрак		7-12лет	12 лет и старше												
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9	19,8	84,6/85,1	567/571	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	827,1/849,2	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1335	1395	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1394/1420	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8	

[illegible]

95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6								
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269		10,8		156	10,8	21	0,9	
	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9	
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	780	1030	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	823/919	0,4	30,7		497	85,5	39,9	4,4	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1280	1680	66,5/69,6	56,8/58,8	182/193	1374/1601	1	31,7	12	497	473	126	6,2	
	4 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
	Огурец или помидор свеж		100	0,9	1,91	2,4	61,2								
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0,1	4,6	2,1	56,5	21	20,1	0,74	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	191	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,1	2,6	8,5	226	50	58	0,45	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	ИТОГО:	520	670	17,8/19,7	16,2/17,5	101/105	584/681	0,7	27,9	10,7	293	71	99,2	2,09	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4								
101	Рассольник домашний со см	250	250	2,9	5,07	13,4	107,2	0,9				25	25	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	788/828	0,5	61,4	12	269	220,2	82	4,66	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1420	1600	51/53	44,1/46,5	218/224	1755/1812	1,3	89	33	748	293	179	6,7	
	5 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5			114	17	0,4	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0	0,5			110	13	0,1	
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								

[illegible]

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	236,1	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	625	635	17,7/17,9	16,6	94,6/96,1	586/590	0,45	0,6	12	153	206,9	34	0,56	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
327	Гуляш из говяд	100	100	16,3	15,9	17,4	237	0,03	0	26	150	14	21	2,56	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	840	925	29/30	28/29	107/109,4	850/896	0,23	4,7	35	336	41,7	65,1	4,16	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1465	1560	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1436/1486	0,6	11,6	47	645	244	83	4,8	
	8 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4	
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	650	670	26/26,8	20,4/20,9	75/77,3	578/602	0,6	2,1	19	168	38,4	37,7	1,86	
	ОБЕД														
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4								
115	Суп картоф с крупой	250	250	8,9	10,9	53,7	93,8	0,4	31,3		289	92,4	116	4,24	
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18,9	13,1	7,2	274,2	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58	
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								

[illegible]

42	Салат картофельный с горошком	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
100	Рассольник ленинградский	250	250	2,5	5,4	18,8	161,1	0,1	7,2	0,6	123	26	25	1	
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234,3	0,5	1,5	19	166	35	36	1,4	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	730	850	28,6/29,7	28,5/29,1	91,9/93,1	776/828	0,6	8,7	19,6	289	61	61	2,4	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1250	1420	56,8/58,7	52,6/54,2	174/178	1425/1530	1,3	15,8	148	610	296	97	4,2	
	11 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7								
282	Запеканка творож со сг мол	250/20	250/20	25,6	19,2	36,4	364,3	0,1				84	36	0,8	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0,1	0,5			184	36	0,8	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/3,1	0	18,7/25,3	99/108	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО:	515	650	36,6/38,2	30,7	78,5/85,1	551,6/682,7	0,55	0,7	12	0	388	86	1,8	
	ОБЕД														
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12,9	10,8	9,1	220	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	960	1010	33,5/34,8	27,9/29	117/119	803/859	0,65	10,4	61	309	181	60,1	1,76	
Итого при 2х раз питании, зав, обед		1475	1660	70,1/73	58,6/59,7	195/204	1354/1541	1,2	6,8	3	455	600	166	5,2	
	12 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
217	Каша рисовая вязкая	200	200	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5			184	36	0,8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								

	ИТОГО:	555	565	13,5/13,7	16,2	89,6/90,1	585/599	0,4	20,6	0,13	0	184	36	0,8	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8		156	10,8	21	0,9	
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9	
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	824/917	0,9	51,9		499	272,9	77,6	5,66	
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1335	1395	43,4/45,1	42,3/44,3	193/198	1409/1516	1,3	73	0,1	499	457	114	6,5	
	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	191	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	Йогурт порционно		125	6,8	6,9	9,4	68,4								
	ИТОГО	520	665	26,9/29,8	23,5/25,4	94,9/96,7	586/652	0,3	6,1	40	134	33,3	23,1	0,9	
	ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	60	100	1,1/1,4	2,9/3,1	7,8/8,3	58,4/61,2								
123	Суп крестьянский с/с	250	250	2,2	5,3	14,7	132	0	8		30,3		17,7	0,7	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8	
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9	
496	Напиток из шиповника	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	25,1/26,9	29,5/30,6	120/124	803/823	0,7	8,9		45,6	11	48,9	2,6	
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1360	1595	52/56,7	53/56	214/220/7	1399/1475	0,9	17	49	395	94,3	109	3,1	
	14 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5			80,9	17	0,4	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3,3	4,6	14,4	88,3	0	0,5			110	13	0,1	

[illegible]

226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	236,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4		
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2		
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94									
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103									
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4,3	2,9	0	53,7									
	ИТОГО:	625	635	23,7/23,9	6,8	84,6/85,1	586/591	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2		
	ОБЕД															
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4									
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7		
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7		
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8		
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107									
	Йогурт порционнно		125	6,8	6,9	9,4	68,4									
	ИТОГО:	840	965	28,5/29,8	22,8/23,9	119/113	827,1/849,2	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2		
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1410	1470	52,2/53,7	42,6/43,7	203/198	1413/1440	1	90,6	21,2	736	306	71	4,8		
	17 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
	Огурец свежий /помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2									
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0,2	0,6		10,8		21,1	0,9		
327	Гуляш из куры	100	100	12,3	10,2	19,6	215	0,1	0,9			30	18	1,9		
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103									
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111									
	Йогурт порционнно		125	6,8	6,9	9,4	68,4									
	ИТОГО	580	765	23,1/24,6	22,6/24,6	92,7/96,5	581/678	0,3	1,5	0	11,1	30	39,1	2,8		
	ОБЕД															
1	Салат из свежей капусты	60	100	1,1/1,4	2,9/3,1	7,8/8,3	58,4/61,2									
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2,1	5,3	12,7	133,6		10,8		156	10,8	21	0,9		
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16,1	14,5	11,3	269	0,3	19		215	53,7	17,7	1,9		
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6		
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46		

	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	830	930	30,1/31,6	23,3/25,3	109/113	821/890	0,5	31,3		499	88,9	41,6	4,86	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1410	1695	53,2/56,2	45,9/49,9	201/209	1442/1580	0,8	32,5	0	510	118	81	7,7	
	18 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
223	Каша пшенная вязкая с м/с	200	200	8,4	7,6	16,8	296	0,1	1,1	38,2	201	13	54	1,4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	104	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0,8	0,8	19,6	94								
	ИТОГО	610	620	10,8/11	11,5	64/66	583/597	0,45	1,3	50,2	201	133	68	1,56	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4								
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9,7	9,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2	36,8	0,9	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11,6	14,8	20,3	157,8	0	0,3			11	9	0,8	
457	Чай с сахаром	200	200	0,1	3	9,8	56,4	0	0	0,3	0,6	0,4	0,1	0	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	33,5/34,8	27,9/29	117/119	772/810	0,2	5	9,3	187	39,1	53,2	2,4	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1450	1550	44,3/45,8	39,3/40,4	181/185	1355/1407	0,7	62,1	59	656	235	124	6	
	19 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
372/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15,9	15,3	9,1	209	0,14	0,3		256	104	26	2,65	
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0,1	0,9		126	21	1,2	1,6	
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,1	0,6		2,1	3,4	1,7	0,46	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	ИТОГО:	520	570	28,6/30,2	25,1/26,4	108/113	588/612	0,34	1,8	0	384	128,4	28,9	4,71	
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
128	Суп горох с картоф и гренк	250	250	6,6	2,2	21,8	144,5	0,2	0,6		123	40	33,3	2	
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0,1	5,5	40	123	33,3	2		
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6,5	2,2	23,4	191	0,14	1,6	88	193	202	32,4	1,58	
496	Компот из с/ф	200	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,5			4,5		1,1	0,2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								

[illegible]

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , СанПин 2.3/2.4.3590-20

Пищ. Ценность, наименован ие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1394	1344	1374	1755	1427	1387	1436	1404	1322	1425	1354	1409	1399	1347	1350	1413	1442	1355	1381	1338
Дети с 5-11 класс.																				
Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60,4	45
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49,9	40	54,6	38
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178
Витамин В1	1	1,3	1	0,6	0,9	1,1	0,6	1,3	0,6	1,3	1,2	1,3	0,9	1	1,3	1	0,8	0,7	1	0,6
Витамин С	91	39	37	6,1	10,1	9	11,6	9,2	47,1	15,8	6,8	73	17	28	68	90,6	32,5	62,1	10,3	47,1
Витамин А	9,1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0,1	49	8,5	186	21,2	0	59	40	49
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99,5	341	473	221	317	195	244	273	136,4	296	600	457	94,3	351	607	306	118	235	218	136,4
Mg, мг	37	157	126	80,3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4,8	7,2	6,2	6,7	4,8	6,6	4,8	3,7	4,5	4,2	5,2	6,5	3,1	8,6	11,7	4,8	7,7	6	8,6	4,5
Ккал	1420	1445	1601	1812	1482	1515	1486	1528	1427	1530	1541	1516	1475	1416	1415	1440	1580	1407	1455	1399