

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МБОУ СОШ № 11

им.С.М.Жолоба МО г-к Анапа



П.В.Сивков

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Чепига В.И.



# **МЕНЮ**

## **ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД**

**10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше**

**ЗАВТРАК (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ, СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                  |         |          |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 200          | 17,20            | 26,10   | 4,30     | 322,60                        | 0,09     | 0,61  | 380,97 | 1,54  | 153,62               | 24,58  | 298,01 | 3,23   | 268         | 2021             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 180          | 3,00             | 2,60    | 12,40    | 84,60                         | 0,27     | 0,63  | 17,10  | 0,01  | 100,17               | 20,07  | 81,99  | 0,59   | 462         | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80     | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,00   | 0,20  | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20   | 112         | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,00             | 0,30    | 19,60    | 93,40                         | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,44  | 7,98                 | 5,59   | 25,94  | 0,44   | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,10                         | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 0,69  | 9,95                 | 19,91  | 70,55  | 1,32   | 574         | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 26,00            | 29,90   | 58,20    | 609,70                        | 0,51     | 11,24 | 398,07 | 2,88  | 287,72               | 79,15  | 487,49 | 7,78   |             |                  |
| Норма по СанПин:               | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22   | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

### ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ                   | 100          | 16,00            | 15,50   | 12,00    | 252,80                        | 0,14     | 0,00  | 46,95 | 1,40  | 49,95                | 22,98  | 169,83 | 2,75   | 341         | 2021             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 180          | 6,70             | 5,90    | 35,50    | 221,40                        | 0,07     | 0,00  | 37,80 | 0,90  | 14,40                | 9,00   | 54,00  | 1,26   | 256         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40           | 3,00             | 0,30    | 19,60    | 93,40                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,98                 | 5,59   | 25,94  | 0,44   | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,10                         | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 9,95                 | 19,91  | 70,55  | 1,32   | 574         | 2021             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00     | 101,00                        | 0,08     | 1,40  | 0,04  | 0,00  | 240,80               | 28,10  | 180,60 | 0,20   | 470         | 2021             |
| Итого за прием пищи:               | 550          | 33,90            | 27,20   | 87,20    | 730,70                        | 0,41     | 1,40  | 84,79 | 3,43  | 323,08               | 85,58  | 500,92 | 5,97   |             |                  |
| Норма по СанПин:                   | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22  | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

СРЕДА

3 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                  |         |          |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ    | 180          | 23,00            | 9,50    | 37,10    | 342,00                        | 0,14     | 0,36  | 80,20  | 1,08  | 262,14               | 44,29  | 375,86 | 1,82   | 285         | 2021             |
| СМЕТАНА                        | 20           | 0,50             | 3,00    | 0,70     | 31,70                         | 0,01     | 0,04  | 19,10  | 0,06  | 15,92                | 1,63   | 10,43  | 0,03   | 433         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,80    | 117,80                        | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,55  | 10,07                | 7,05   | 32,75  | 0,55   | 573         | 2021             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,60             | 1,30    | 11,50    | 64,00                         | 0,02     | 0,30  | 9,50   | 0,00  | 59,10                | 10,50  | 45,90  | 0,87   | 460         | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80     | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,00   | 0,20  | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20   | 112         | 2013             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 29,30            | 14,70   | 83,80    | 602,50                        | 0,25     | 10,70 | 108,80 | 1,89  | 363,23               | 72,47  | 475,94 | 5,47   |             |                  |
| Норма по СанПин:               | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22   | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

ЧЕТВЕРГ

4 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| РЫБА ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 110          | 10,70            | 1,80    | 5,20     | 80,30                         | 0,05     | 1,56  | 7,80  | 1,79  | 26,51                | 24,17  | 128,64 | 0,59   | 299         | 2021             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 180          | 4,90             | 7,20    | 10,40    | 126,00                        | 0,14     | 4,86  | 36,00 | 0,18  | 45,00                | 28,80  | 88,20  | 1,00   | 377         | 2021             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 200          | 2,80             | 2,50    | 13,60    | 88,00                         | 0,03     | 0,70  | 19,00 | 0,00  | 108,30               | 12,60  | 76,50  | 0,12   | 465         | 2021             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)     | 20           | 0,80             | 6,10    | 12,50    | 107,90                        | 0,01     | 0,00  | 1,20  | 0,94  | 1,60                 | 1,20   | 8,38   | 0,12   | 580         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40           | 3,00             | 0,30    | 19,60    | 93,40                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,98                 | 5,59   | 25,94  | 0,44   | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,00    | 61,80                         | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 9,90                 | 19,80  | 70,20  | 1,32   | 574         | 2021             |
| Итого за прием пищи:             | 580          | 24,60            | 18,40   | 73,30    | 557,40                        | 0,35     | 7,12  | 64,00 | 4,04  | 199,29               | 92,16  | 397,86 | 3,59   |             |                  |
| Норма по СанПин:                 | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22  | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

ПЯТНИЦА

5 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                  |         |          |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |             |                  |
| БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ            | 100          | 10,00            | 7,20    | 5,50     | 169,00                        | 88,91    | 0,50  | 624,38 | 11,99 | 1,60                 | 5,89   | 40,96  | 21,98  | ТТК-17      | 2023             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)   | 180          | 9,90             | 7,40    | 44,40    | 282,10                        | 0,24     | 0,00  | 26,88  | 0,71  | 18,65                | 156,74 | 235,70 | 5,28   | 202         | 2021             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,60             | 1,30    | 11,50    | 63,90                         | 0,02     | 0,30  | 9,49   | 0,00  | 59,04                | 10,49  | 45,85  | 0,87   | 460         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,00             | 0,30    | 19,60    | 93,40                         | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,44  | 7,98                 | 5,59   | 25,94  | 0,44   | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,10                         | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 0,69  | 9,95                 | 19,91  | 70,55  | 1,32   | 574         | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 27,00            | 16,70   | 93,10    | 670,50                        | 89,29    | 0,80  | 660,75 | 13,83 | 97,22                | 198,62 | 419,00 | 29,89  |             |                  |
| Норма по СанПин:               | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22   | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                  |         |          |                               |          |       |        |       |                      |        |        |        |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ     | 50           | 7,20             | 12,90   | 10,00    | 185,10                        | 0,01     | 0,20  | 83,58  | 0,40  | 214,93               | 13,94  | 141,30 | 0,39   | 65          | 2021             |
| КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) | 230          | 8,60             | 8,60    | 41,30    | 276,70                        | 0,22     | 1,50  | 45,05  | 0,19  | 152,23               | 54,05  | 211,13 | 1,39   | 235         | 2021             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) | 15           | 1,10             | 1,50    | 11,20    | 62,30                         | 0,02     | 0,00  | 1,50   | 0,71  | 4,35                 | 3,00   | 13,50  | 0,32   | 582         | 2021             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30     | 38,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 5,09                 | 4,20   | 7,69   | 0,82   | 457         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,10                         | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 0,69  | 9,95                 | 19,91  | 70,55  | 1,32   | 574         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1,90             | 0,20    | 12,20    | 58,20                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,28  | 4,97                 | 3,48   | 16,15  | 0,28   | 573         | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 21,40            | 23,80   | 96,00    | 682,30                        | 0,36     | 1,70  | 130,13 | 2,27  | 391,52               | 98,58  | 460,32 | 4,52   |             |                  |
| Норма по СанПин:               | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22   | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

ВТОРНИК

7 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                      | 250          | 22,00            | 23,80   | 19,90    | 399,20                        | 0,20     | 10,39 | 85,09 | 0,90  | 45,05                | 58,81  | 286,54 | 3,25   | 376         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60    | 117,00                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 10,01                | 7,01   | 32,51  | 0,55   | 573         | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                    | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80     | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,00  | 0,20  | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20   | 112         | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,00                         | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,70  | 9,94                 | 19,87  | 70,47  | 1,32   | 574         | 2021             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%) | 180          | 5,20             | 4,50    | 7,20     | 90,90                         | 0,07     | 1,26  | 0,04  | 0,00  | 216,72               | 25,29  | 162,54 | 0,18   | 470         | 2021             |
| Итого за прием пищи:               | 610          | 33,80            | 29,50   | 73,60    | 716,10                        | 0,43     | 21,65 | 85,13 | 2,35  | 297,72               | 119,98 | 563,06 | 7,50   |             |                  |
| Норма по СанПин:                   | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22  | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

СРЕДА

8 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                | 100          | 10,50            | 12,60   | 3,50     | 169,80                        | 0,04     | 3,40  | 18,98 | 0,30  | 23,98                | 19,98  | 119,88 | 1,60   | 333         | 2021             |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 180          | 4,90             | 7,20    | 10,40    | 126,00                        | 0,14     | 4,86  | 36,00 | 0,18  | 45,00                | 28,80  | 88,20  | 1,00   | 377         | 2021             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,60             | 1,30    | 11,50    | 63,90                         | 0,02     | 0,30  | 9,49  | 0,00  | 59,04                | 10,49  | 45,85  | 0,87   | 460         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60    | 117,00                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 10,00                | 7,00   | 32,50  | 0,55   | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,10                         | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 9,95                 | 19,91  | 70,55  | 1,32   | 574         | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80     | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,00  | 0,20  | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20   | 112         | 2013             |
| Итого за прием пищи:           | 660          | 23,60            | 22,30   | 71,90    | 585,80                        | 0,36     | 18,56 | 64,47 | 1,92  | 163,97               | 95,18  | 367,98 | 7,54   |             |                  |
| Норма по СанПин:               | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22  | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

ЧЕТВЕРГ

9 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углев, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |              |                  |         |          |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ         | 120          | 15,40            | 1,90    | 12,00    | 126,70                        | 0,08     | 0,00  | 22,25 | 1,71  | 46,22                | 30,81  | 210,51 | 0,72   | 307         | 2021             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | 180          | 4,10             | 3,70    | 40,50    | 211,30                        | 0,05     | 0,48  | 16,19 | 0,34  | 16,19                | 34,08  | 93,72  | 0,22   | 211         | 2021             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 200          | 2,80             | 2,50    | 13,60    | 88,00                         | 0,03     | 0,70  | 19,00 | 0,00  | 108,30               | 12,60  | 76,50  | 0,12   | 465         | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,50    | 116,70                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,98                 | 6,99   | 32,43  | 0,55   | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 2,40             | 0,50    | 12,10    | 62,10                         | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 9,95                 | 19,91  | 70,55  | 1,32   | 574         | 2021             |
| Итого за прием пищи:               | 580          | 28,50            | 8,90    | 102,70   | 604,80                        | 0,29     | 1,18  | 57,44 | 3,29  | 190,64               | 104,39 | 483,71 | 2,93   |             |                  |
| Норма по СанПин:                   | 550          | 22,50            | 23,00   | 95,00    | 680,00                        | 0,35     | 17,50 | 0,22  | 2,70  | 275,00               | 412,00 | 62,50  | 3,00   |             |                  |

ПЯТНИЦА

10 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |                |              | Минеральные вещества |                |                |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углев, г     |                               | В1, мг       | С, мг        | А, мг          | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг         | Р, мг          | Fe, мг       |             |                  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |              |                  |              |              |                               |              |              |                |              |                      |                |                |              |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ | 200          | 14,70            | 5,00         | 18,20        | 176,00                        | 0,25         | 5,92         | 461,63         | 1,12         | 31,20                | 41,61          | 253,62         | 4,41         | 354         | 2021             |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)       | 15           | 3,50             | 4,40         | 0,00         | 53,70                         | 0,00         | 0,11         | 403,50         | 0,08         | 132,15               | 5,25           | 75,00          | 0,15         | 75          | 2021             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,30             | 2,90         | 13,80        | 93,90                         | 0,30         | 0,70         | 18,98          | 0,01         | 111,19               | 22,28          | 91,01          | 0,65         | 462         | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                  | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 46,90                         | 0,03         | 9,97         | 0,00           | 0,20         | 15,95                | 8,97           | 10,97          | 2,19         | 112         | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50           | 3,80             | 0,40         | 24,50        | 116,70                        | 0,05         | 0,00         | 0,00           | 0,55         | 9,98                 | 6,99           | 32,43          | 0,55         | 573         | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 2,40             | 0,50         | 12,20        | 62,40                         | 0,08         | 0,00         | 0,00           | 0,69         | 10,01                | 20,01          | 70,91          | 1,32         | 574         | 2021             |
| Итого за прием пищи:             | 595          | 28,10            | 13,50        | 78,40        | 549,60                        | 0,71         | 16,70        | 884,11         | 2,65         | 310,48               | 105,11         | 533,94         | 9,27         |             |                  |
| Норма по СанПин:                 | 550          | 22,50            | 23,00        | 95,00        | 680,00                        | 0,35         | 17,50        | 0,22           | 2,70         | 275,00               | 412,00         | 62,50          | 3,00         |             |                  |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>         | <b>5775</b>  | <b>276,2</b>     | <b>204,9</b> | <b>818,2</b> | <b>6309,4</b>                 | <b>92,96</b> | <b>91,05</b> | <b>2537,69</b> | <b>38,55</b> | <b>2624,87</b>       | <b>1051,22</b> | <b>4690,22</b> | <b>84,46</b> |             |                  |