СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КРЕПЫШ"
_____Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей возрасте от 11 до 18 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 2 полугодие 2023-2024 учебный год.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-7з	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,52	10,15	10,39	143	0,03	0,05	122,3	0	23	112	343	59	21	44	0,9	17,88	0,3	21,1
№ Т/к 100	Суп картофельный с вермишелью	250	2,81	2,8	20,2	118	0,1	0	0,2	0	6,6	0	0	23,9	23,4	57,7	1,1	0	0	0
Т/к №102	Оладьи П/Ф (35 гр) 2шт	70	5,06	6,44	29,51	206,64	0,09	0	0,01	0	0,68	0	0	55,22	12,31	72,66	0,9	0	0	0
54-4гн-2020	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	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
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
	Итого за Завтрак	**640**	**13,29**	**20,69**	**75,4**	**552,74**	**0,27**	**0,14**	**129,4**	**0**	**30,58**	**253,7**	**473,4**	**248,6**	**76,03**	**252,3**	**4,46**	**22,38**	**7,36**	**31,1**
	Итого за день	640	13,29	20,69	75,4	552,74	0,27	0,14	129,4	0	30,58	253,7	473,4	248,6	76,03	252,3	4,46	22,38	7,36	31,1

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,78	43,74	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	184	56	129	28	87	0,6	24,91	8,7	32,63
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,4	9,3	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0	0
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
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
	Итого за Завтрак	**620**	**19,65**	**25,61**	**92,83**	**681,8**	**0,14**	**0,09**	**755**	**0,11**	**7,8**	**520**	**294**	**191,4**	**88,3**	**282,6**	**4,58**	**42,53**	**16,28**	**71,48**
	Итого за день	620	19,65	25,61	92,83	681,8	0,14	0,09	755	0,11	7,8	520	294	191,4	88,3	282,6	4,58	42,53	16,28	71,48

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1	14,31
№243	Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт)	100	6,6	10,35	6,5	202,15	0	0	0,08	0,01	0	0	0	7,44	15,51	137,4	1,74	0	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	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
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	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
54-1з	Сыр порциями	12	2,78	1,2	0	32,11	0	0,03	18,72	0,12	0	74	9	93	4	52	0,1	0	1,5	0
	Итого за Завтрак	**639**	**20,13**	**22,4**	**76,61**	**655,56**	**0,14**	**0,13**	**42,35**	**0,24**	**5,16**	**607,3**	**398,2**	**337,4**	**63,47**	**326,5**	**5,69**	**45,55**	**9,6**	**36,91**
	Итого за день	639	20,13	22,4	76,61	655,56	0,14	0,13	42,35	0,24	5,16	607,3	398,2	337,4	63,47	326,5	5,69	45,55	9,6	36,91

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,37	10,15	6,03	120,9	0,02	0,03	241,6	0	11	111	221	35	17	27	0,8	16,44	0,3	18,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	51,35
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,65	6,84	3,5	145	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	0	0	0
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	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**620**	**16,63**	**23,82**	**63,76**	**572,1**	**0,32**	**0,18**	**270,2**	**0,11**	**25,5**	**528**	**1039**	**131,7**	**83,7**	**290,3**	**4,38**	**51,23**	**8,68**	**72,55**
	Итого за день	620	16,63	23,82	63,76	572,1	0,32	0,18	270,2	0,11	25,5	528	1039	131,7	83,7	290,3	4,38	51,23	8,68	72,55

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95
54-6г-2020	Плов из говядины	180/40	16,86	16,22	42,44	383,1	0,07	0,13	287,8	0,11	0	304	295	128	48	213	2,4	42,53	8,1	89,91
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0
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.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
	Итого за Завтрак	**600**	**24,73**	**30,67**	**102,4**	**785**	**0,21**	**0,23**	**1110**	**0,26**	**2**	**784**	**849**	**262**	**103,4**	**342,6**	**5,28**	**92,87**	**17,58**	**136,9**
	Итого за день	600	24,73	30,67	102,4	785	0,21	0,23	1110	0,26	2	784	849	262	103,4	342,6	5,28	92,87	17,58	136,9

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,5	0	5	335	214	20	16	36	0,8	13,1	0,3	19,75
54-1т-2020	Запеканка из творога	180	35,58	12,81	26,95	361,4	0,07	0,38	61,35	0,18	0	217	193	268	38	349	1	34,58	47	59,55
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0	26	73	61	7	44	0	1,4	0,6	7
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
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	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Сушка простая	25	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	**565**	**48,18**	**27,11**	**93,1**	**805**	**0,25**	**0,66**	**205,5**	**0,18**	**5,52**	**976,6**	**778**	**516,3**	**116,1**	**612,4**	**4,64**	**58,72**	**57,04**	**109,2**
	Итого за день	565	48,18	27,11	93,1	805	0,25	0,66	205,5	0,18	5,52	976,6	778	516,3	116,1	612,4	4,64	58,72	57,04	109,2

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	100	0,91	10,17	7,15	123,8	0,04	0,03	732,9	0	2	114	170	19	22	32	1	16,98	0,2	35,95
62	Борщ	250	3,1	7,3	16,5	180	0,1	0	0,3	0	12	0	0	55	33,4	72,4	1,6	0	0	0
54-2гн-2020	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
№ Т/К 399	Блины фаршированные (клубника, вишня, сгущенное молоко) 2 шт	140	4,4	4,7	25,8	185	0,16	0	0	0	0	0	0	196,9	38,48	85	0,96	0	0	0
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
	Итого за Завтрак	**710**	**9,91**	**22,37**	**62,55**	**549,8**	**0,34**	**0,06**	**733,5**	**0**	**14,04**	**236,7**	**239,8**	**344**	**107,1**	**228,2**	**5,07**	**16,98**	**6,38**	**35,95**
	Итого за день	710	9,91	22,37	62,55	549,8	0,34	0,06	733,5	0	14,04	236,7	239,8	344	107,1	228,2	5,07	16,98	6,38	35,95

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19
54-12м-2020	Плов с курицей	170/50	20,34	8,18	36,38	300,4	0,08	0,07	159,4	0	2	301	316	80	87	193	1,7	41,15	21,6	129,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	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
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12
	Итого за Завтрак	**667**	**25,3**	**13,72**	**81,83**	**552,1**	**0,19**	**0,17**	**168,4**	**0**	**22,16**	**694,3**	**1058**	**214**	**136**	**299,1**	**7,95**	**64,78**	**30**	**164,5**
	Итого за день	667	25,3	13,72	81,83	552,1	0,19	0,17	168,4	0	22,16	694,3	1058	214	136	299,1	7,95	64,78	30	164,5

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,9	0,03	0,02	121,5	0	5	335	214	20	16	36	0,8	13,1	0,3	19,75
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3	0,14	0,12	28,55	0,11	12	195	750	47	34	101	1,2	34,15	1	51,35
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	13,09	7,52	2,89	131,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
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.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
	Итого за Завтрак	**660**	**24,13**	**27,07**	**83,51**	**675,5**	**0,34**	**0,29**	**178,2**	**0,42**	**22**	**1004**	**1410**	**173,5**	**113,2**	**415,1**	**4,08**	**214,1**	**22,48**	**654,7**
	Итого за день	660	24,13	27,07	83,51	675,5	0,34	0,29	178,2	0,42	22	1004	1410	173,5	113,2	415,1	4,08	214,1	22,48	654,7

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-7з	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	2,52	10,15	10,39	143	0,03	0,05	122,3	0	23	112	343	59	21	44	0,9	17,88	0,3	21,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,5	0,26	0,14	23,02	0,11	0	180	263	57	144	217	4,8	26,73	4,3	19,27
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	3,35	3,94	3,9	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
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
54-6о	Яйцо вареное 1 шт	40	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8	22
	Итого за Завтрак	**660**	**27,24**	**29,01**	**85,4**	**778**	**0,44**	**0,61**	**246,4**	**1,06**	**24,52**	**715,6**	**1226**	**349,3**	**235,1**	**645,4**	**11,14**	**79,31**	**24,94**	**148**
	Итого за день	660	27,24	29,01	85,4	778	0,44	0,61	246,4	1,06	24,52	715,6	1226	349,3	235,1	645,4	11,14	79,31	24,94	148

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-13з	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,34	4,48	7,61	76,1	0,01	0,03	1,14	0	4	131	227	32	18	36	1,2	19,98	0,6	19
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	0,07	0,03	22,03	0,11	0	179	64	127	9	48	0,9	24,92	0,1	14,31
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	10,81	10,4	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0
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	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**625**	**22,34**	**21,2**	**87,57**	**629,2**	**0,15**	**0,12**	**131,6**	**0,12**	**5,79**	**538**	**687**	**305,8**	**92,53**	**262,6**	**5,28**	**45,54**	**8,08**	**36,21**
	Итого за день	625	22,34	21,2	87,57	629,2	0,15	0,12	131,6	0,12	5,79	538	687	305,8	92,53	262,6	5,28	45,54	8,08	36,21

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	11-18																		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,37	10,15	6,03	120,9	0,02	0,03	241,6	0	11	111	221	35	17	27	0,8	16,44	0,3	18,3
54-1т-2020	Запеканка из творога	180	35,58	12,81	26,95	361,4	0,07	0,38	61,35	0,18	0	217	193	268	38	349	1	34,58	47	59,55
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0	26	73	61	7	44	0	1,4	0,6	7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	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
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
Пром.	Сушка простая	25	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	**582**	**45,46**	**25,55**	**92,82**	**779,3**	**0,22**	**0,55**	**312,8**	**0,18**	**12,16**	**765**	**640,1**	**452**	**92,16**	**511,6**	**4,48**	**53,39**	**55,9**	**89,9**
	Итого за день	582	45,46	25,55	92,82	779,3	0,22	0,55	312,8	0,18	12,16	765	640,1	452	92,16	511,6	4,48	53,39	55,9	89,9

ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	ккал	мг	мг	ретин.е	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Итого за весь период	296,99	289,22	997,8	8016	3,03	3,23	4283	2,68	177,2	7623	9093	3526	1307	4469	67,03	787,4	264,3	1587
Среднее значение	24,75	24,10	83,15	#####	0,25	0,27	#####	0,22	14,77	#####	#####	#####	#####	#####	5,59	65,61	22,03	#####
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,74	32,47	49,79															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячий завтрак
11-18 лет	632

Овощи для салатов (морковь, лук, капуста, картофель) урожай 2023 года