



Утверждаю:

Директор МБОУ Кожановская СОШ

В.М. Шергина

Приказ от 28.08.2023

№ 166

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ  
КОЖАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
(юридический адрес: 662355, Красноярский край,  
Балахтинский район, с. Кожаны, зд. 32)**

с. Кожаны, 2023г.



День: 1

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рецеп | наименование блюда                   | масса порции | пищевые вещ-ва |              |                | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |               |               |                |                |               |
|---------|--------------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|         |                                      |              | белки          | жиры         | углеводы       |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe            | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |
|         | <b>Завтрак</b>                       |              |                |              |                |                         |                          |               |               |               |               |                |                |               |
| 203     | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          | 5,46           | 5,8          | 30,4           | 137                     | 12,14                    | 8,14          | 37,5          | 0,81          | 28,5          | 0,05           | 0,02           |               |
| 295     | Котлета куриная                      | 100          | 12,24          | 23,52        | 12,368         | 310,4                   | 44,43                    | 1,64          | 78,032        | 1,136         | 73,12         | 0,08           | 0,128          | 0,832         |
| 330     | Соус сметанный                       | 20           | 0,28           | 0,99         | 1,17           | 14,82                   | 5,46                     | 1,03          | 4,54          | 0,04          | 6,76          | 0,004          | 0,005          | 0,007         |
| 382     | Какао с молоком                      | 200          | 4,07           | 3,54         | 17,57          | 118,6                   | 152,22                   | 21,34         | 124,56        | 0,47          | 24,4          | 0,05           | 0,18           | 1,58          |
| ГП      | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16           | 0,4          | 19,32          | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44          |               | 0,04           |                |               |
|         | <b>Итого:</b>                        | <b>510</b>   | <b>25,21</b>   | <b>34,25</b> | <b>80,828</b>  | <b>674,34</b>           | <b>223,45</b>            | <b>45,35</b>  | <b>279,43</b> | <b>2,896</b>  | <b>132,78</b> | <b>0,224</b>   | <b>0,333</b>   | <b>2,419</b>  |
|         | <b>Обед:</b>                         |              |                |              |                |                         |                          |               |               |               |               |                |                |               |
| ГП      | Кукуруза консервированная            | 100          | 2,2            | 0,4          | 11,2           | 90,62                   | 3                        | 13            | 0,3           | 0,52          |               | 0,155          |                | 0,2           |
| 102     | Суп картофельный с бобовыми          | 200          | 4,392          | 4,216        | 13,228         | 118,6                   | 34,14                    | 28,46         | 70,48         | 1,64          |               | 0,182          | 0,058          | 4,66          |
| 259     | Жаркое- по домашнему                 | 200          | 18,51          | 20,67        | 18,94          | 337,14                  | 34,85                    | 48,54         | 235,14        | 4,41          |               | 0,13           | 0,19           | 7,75          |
| 349     | Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0,66           | 0,09         | 32,01          | 132,8                   | 32,48                    | 17,46         | 23,44         | 0,69          |               | 0,01           | 0,02           | 0,72          |
| ГП      | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,58           | 0,2          | 9,66           | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22          |               | 0,02           |                |               |
| ГП      | Хлеб ржаной                          | 40           | 2,24           | 0,44         | 19,76          | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24          |               | 0,04           |                |               |
|         | <b>Итого:</b>                        | <b>760</b>   | <b>29,58</b>   | <b>26,02</b> | <b>104,798</b> | <b>817,88</b>           | <b>118,27</b>            | <b>124,06</b> | <b>389,16</b> | <b>8,72</b>   | <b>0</b>      | <b>0,537</b>   | <b>0,268</b>   | <b>13,33</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                 |              | <b>54,79</b>   | <b>60,27</b> | <b>185,626</b> | <b>1492,2</b>           | <b>341,72</b>            | <b>169,41</b> | <b>668,59</b> | <b>11,616</b> | <b>132,78</b> | <b>0,761</b>   | <b>0,601</b>   | <b>15,749</b> |



День: 2

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рсц          | наименование блюда               | масса порции | пищевые вещ-ва |               |               | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |              |              |                |                |              |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
|                |                                  |              | белки          | жиры          | углеводы      |                         | Са                       | Mg            | P             | Fe           | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
| <b>Застрак</b> |                                  |              |                |               |               |                         |                          |               |               |              |              |                |                |              |
| 15             | Сыр Российский (порциями)        | 30           | 6,96           | 8,85          |               | 108                     | 264                      | 10,5          | 150           | 0,3          | 78           | 0,01           | 0,09           | 0,21         |
| 14             | Масло сливочное (порциями)       | 10           | 0,08           | 7,25          | 0,13          | 66                      | 2,4                      |               | 3             | 0,02         | 40           |                | 0,01           |              |
| 395            | Вареники из п/ф с картофелем     | 200          | 21,4           | 5,49          | 39,4          | 293                     | 78,9                     | 34,45         | 138           | 0,68         | 57,6         | 1,3            | 0,01           |              |
| 376            | Чай с сахаром                    | 200          | 0,07           | 0,02          | 15            | 60                      | 11,1                     | 1,4           | 2,8           | 0,28         |              |                |                | 0,03         |
| ГП             | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32         | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44         |              | 0,04           |                |              |
| 338            | Яблоки свежие                    | 100          | 0,04           | 0,04          | 9,8           | 47                      | 16                       | 9             | 11            | 2,2          |              | 0,03           | 0,02           | 10           |
|                | <b>Итого:</b>                    | <b>580</b>   | <b>31,71</b>   | <b>22,05</b>  | <b>83,65</b>  | <b>667,52</b>           | <b>381,6</b>             | <b>68,55</b>  | <b>339,6</b>  | <b>3,92</b>  | <b>175,6</b> | <b>1,38</b>    | <b>0,13</b>    | <b>10,24</b> |
| <b>Обед</b>    |                                  |              |                |               |               |                         |                          |               |               |              |              |                |                |              |
| 54             | Салат из свеклы с яблоками       | 100          | 1,09           | 6,08          | 6,27          | 103,9                   | 29,26                    | 16,83         | 31,8          | 1,48         |              | 0,02           | 0,03           | 6,44         |
| 96             | Рассольник ленинградский         | 200          | 1,614          | 4,072         | 9,584         | 85,8                    | 23,32                    | 19,34         | 45,38         | 0,74         |              | 0,046          | 0,046          | 6,7          |
| 302            | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 8,59           | 6,09          | 38,64         | 243,75                  | 14,82                    | 135,82        | 203,92        | 4,56         |              | 0,2            | 0,11           |              |
| 279            | Тефтели мясные                   | 100          | 6,78           | 7,54          | 8,58          | 129                     | 21,5                     | 15            | 75,6          | 0,61         | 30           | 0,045          | 0,063          | 0,37         |
| 333            | Соус сметанный с томатом и луком | 20           | 0,38           | 1,17          | 1,59          | 18,46                   | 6,73                     | 2,4           | 7,58          | 0,1          | 6,9          | 0,005          | 0,006          | 0,46         |
| 389            | Сок фруктовый                    | 200          | 1              |               | 20,2          | 84,8                    | 14                       | 8             | 1,4           | 2,8          |              | 0,02           | 0,02           | 4            |
| ГП             | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66          | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22         |              | 0,02           |                |              |
| ГП             | Хлеб ржаной                      | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76         | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24         |              | 0,04           |                |              |
|                | <b>Итого:</b>                    | <b>830</b>   | <b>23,274</b>  | <b>25,592</b> | <b>114,28</b> | <b>804,43</b>           | <b>123,43</b>            | <b>213,99</b> | <b>425,48</b> | <b>11,75</b> | <b>36,9</b>  | <b>0,396</b>   | <b>0,275</b>   | <b>17,97</b> |
|                | <b>Итого за день:</b>            |              | <b>54,984</b>  | <b>47,642</b> | <b>197,93</b> | <b>1472</b>             | <b>505,03</b>            | <b>282,54</b> | <b>765,08</b> | <b>15,67</b> | <b>212,5</b> | <b>1,776</b>   | <b>0,405</b>   | <b>28,21</b> |



Деп. 33  
Неделя: первая  
Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец | наименование блюда                            | масса порции | пищевые вещ-ва |               |                |               | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |             |               |              |                |                |   |
|-------|---|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---|
|       |   |              | белки          | жиры          | углевод        | олы           |                         | Ca                       | Mg            | P           | Fe            | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C |
|       | <b>Завтрак</b>                                |              |                |               |                |               |                         |                          |               |             |               |              |                |                |   |
| ГП    | Булочка "Домашняя"                            | 100          | 7,28           | 12,52         | 43,92          | 318           | 19,8                    | 27,4                     | 70            | 1,3         | 4             | 0,12         | 0,06           |                |   |
| 379   | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 3,16           | 2,68          | 15,94          | 100,6         |                         | 14                       | 90            | 0,13        | 20            | 0,04         | 0,15           | 1,3            |   |
| 181   | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210          | 6,11           | 10,72         | 32,38          | 251           | 133,77                  | 20,3                     | 118,19        | 0,47        | 58            | 0,52         | 0,08           | 1,17           |   |
| ГП    | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32          | 93,52         | 9,2                     | 13,2                     | 34,8          | 0,44        |               | 0,04         |                |                |   |
|       | <b>Итого:</b>                                 | <b>550</b>   | <b>19,71</b>   | <b>26,32</b>  | <b>111,56</b>  | <b>763,12</b> | <b>162,77</b>           | <b>74,9</b>              | <b>312,99</b> | <b>2,34</b> | <b>82</b>     | <b>0,72</b>  | <b>0,29</b>    | <b>2,47</b>    |   |
|       | <b>Обед</b>                                   |              |                |               |                |               |                         |                          |               |             |               |              |                |                |   |
| ГП    | Икра кабачковая                               | 100          | 1,01           | 4,85          | 5,39           | 69,26         | 98,42                   | 17,27                    | 55,67         | 0,69        |               | 0,04         |                | 6,51           |   |
| 82    | Борщ с капустой и картофелем                  | 200          | 1,442          | 3,936         | 8,746          | 83            | 39,78                   | 20,9                     | 43,68         | 0,98        |               | 0,04         | 0,038          | 8,54           |   |
| 203   | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150          | 5,46           | 5,8           | 30,4           | 137           | 12,14                   | 8,14                     | 37,5          | 0,81        | 28,5          | 0,05         | 0,02           |                |   |
| 270   | Котлета паровая мясная                        | 100          | 12,6           | 14,9          | 11,5           | 336,9         | 16,86                   | 16,08                    | 111,8         | 1,93        | 45,65         | 0,06         | 0,08           | 0,21           |   |
| 333   | Соус сметанный с томатом и луком              | 20           | 0,38           | 1,17          | 1,59           | 18,46         | 6,73                    | 2,4                      | 7,59          | 0,1         | 6,9           | 0,005        | 0,006          | 0,46           |   |
| 388   | Напиток из плодов шиповника                   | 200          | 0,67           | 0,27          | 20,76          | 88,2          | 21,34                   | 3,44                     | 3,44          | 0,63        |               | 0,01         | 0,05           | 100            |   |
| ГП    | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66           | 46,76         | 4,6                     | 6,6                      | 17,4          | 0,22        |               | 0,02         |                |                |   |
| ГП    | Хлеб ржаной                                   | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76          | 91,96         | 9,2                     | 10                       | 42,4          | 1,24        |               | 0,04         |                |                |   |
|       | <b>Итого:</b>                                 | <b>830</b>   | <b>25,382</b>  | <b>31,566</b> | <b>107,806</b> | <b>871,54</b> | <b>209,07</b>           | <b>84,83</b>             | <b>319,48</b> | <b>6,6</b>  | <b>81,05</b>  | <b>0,265</b> | <b>0,194</b>   | <b>115,72</b>  |   |
|       | <b>Итого за день:</b>                         |              | <b>45,092</b>  | <b>57,886</b> | <b>219,366</b> | <b>1634,7</b> | <b>371,84</b>           | <b>159,7</b>             | <b>632,47</b> | <b>8,94</b> | <b>163,05</b> | <b>0,985</b> | <b>0,484</b>   | <b>118,19</b>  |   |



День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец | наименование блюда               | масса порции | пищевые вещ-ва |              |               | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |               |               |                |                |               |
|-------|----------------------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|       |                                  |              | белки          | жиры         | углеводы      |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe            | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |
|       | <b>Завтрак</b>                   |              |                |              |               |                         |                          |               |               |               |               |                |                |               |
| 802   | Каша гречневая рассыпчатая       | 150          | 8,59           | 6,09         | 38,64         | 243,75                  | 14,82                    | 135,82        | 203,92        | 4,56          |               | 0,2            | 0,11           |               |
| 377   | Чай с лимоном                    | 200/15/7     | 0,13           |              | 15,2          | 62                      | 14,2                     | 2,4           | 4,4           | 0,36          |               |                |                | 2,83          |
| 279   | Тефтели мясные                   | 100          | 6,78           | 7,54         | 8,58          | 129                     | 21,5                     | 15            | 75,6          | 0,61          | 30            | 0,045          | 0,063          | 0,37          |
| 330   | Соус сметанный                   | 20           | 0,28           | 0,99         | 1,17          | 14,82                   | 5,46                     | 1,03          | 4,54          | 0,04          | 6,76          | 0,004          | 0,005          | 0,007         |
| ГП    | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,16           | 0,4          | 19,32         | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44          |               | 0,04           |                |               |
|       | <b>Итого:</b>                    | <b>510</b>   | <b>18,94</b>   | <b>15,02</b> | <b>82,91</b>  | <b>543,09</b>           | <b>65,18</b>             | <b>167,45</b> | <b>323,26</b> | <b>6,01</b>   | <b>36,76</b>  | <b>0,289</b>   | <b>0,178</b>   | <b>3,207</b>  |
|       | <b>Обед</b>                      |              |                |              |               |                         |                          |               |               |               |               |                |                |               |
| ГП    | Горошек консервированный         | 100          | 3,1            | 0,2          | 6,5           | 40,2                    | 20                       | 21            | 62            | 0,7           |               | 0,12           |                | 10            |
| 113   | Суп - лапша домашняя             | 200          | 2,052          | 4,434        | 9,296         | 92,6                    | 22,84                    | 8,54          | 30,8          | 0,52          | 10            | 0,04           | 0,028          | 0,4           |
| 305   | Рис припущенный                  | 150          | 36,39          | 4,29         | 36,66         | 199,95                  | 2,41                     | 19            | 60,6          | 0,513         |               | 0,024          | 0,018          |               |
| 288   | Птица отварная                   | 100          | 22,06          | 25,26        | 0,48          | 314                     | 57,6                     | 5,4           | 125,5         | 1,5           | 91,2          | 0,06           | 0,16           | 4,7           |
| 333   | Соус сметанный с томатом и луком | 20           | 0,38           | 1,17         | 1,59          | 18,46                   | 6,73                     | 2,4           | 7,58          | 0,1           | 6,9           | 0,005          | 0,006          | 0,46          |
| 648   | Кисель из концентратов           | 200          | 11,4           | 5            | 149,5         | 118                     |                          | 101,4         | 472           | 3,4           |               | 0,4            |                | 10            |
| ГП    | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,58           | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22          |               | 0,02           |                |               |
| ГП    | Хлеб ржаной                      | 40           | 2,24           | 0,44         | 19,76         | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24          |               | 0,04           |                |               |
|       | <b>Итого:</b>                    | <b>830</b>   | <b>79,202</b>  | <b>40,99</b> | <b>233,45</b> | <b>921,93</b>           | <b>123,38</b>            | <b>174,34</b> | <b>818,28</b> | <b>8,193</b>  | <b>108,1</b>  | <b>0,709</b>   | <b>0,212</b>   | <b>25,56</b>  |
|       | <b>Итого за день:</b>            |              | <b>98,142</b>  | <b>56,01</b> | <b>316,36</b> | <b>1465</b>             | <b>188,56</b>            | <b>341,79</b> | <b>1141,5</b> | <b>14,203</b> | <b>144,86</b> | <b>0,998</b>   | <b>0,39</b>    | <b>28,767</b> |



День: 5

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рецепта      | наименование блюда                  | масса порции | пищевые вещества |              |               | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |               |             |                |                |              |
|----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|                |                                     |              | белки            | жиры         | углеводы      |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe            | A           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
| <b>Завтрак</b> |                                     |              |                  |              |               |                         |                          |               |               |               |             |                |                |              |
| 204            | Макаронные изделия отварные с сыром | 180          | 12,18            | 14,32        | 30,7          | 300,9                   | 265,6                    | 18,28         | 181,8         | 1,108         | 103,6       | 0,057          | 0,028          |              |
| 2              | Бутерброд с повидлом                | 55           | 2,4              | 3,87         | 27,83         | 156                     | 10                       | 5,6           | 22,8          | 0,6           | 20          | 0,04           | 0,01           | 0,1          |
| 382            | Какао с молоком                     | 200          | 4,07             | 3,54         | 17,57         | 118,6                   | 152,22                   | 21,34         | 124,56        | 0,47          | 24,4        | 0,05           | 0,18           | 1,58         |
| 338            | Бананы                              | 150          | 2,25             | 0,75         | 31,5          | 144                     | 12                       | 63            | 42            | 0,9           |             | 0,06           | 0,075          | 15           |
|                | <b>Итого:</b>                       | <b>585</b>   | <b>20,9</b>      | <b>22,48</b> | <b>107,6</b>  | <b>719,5</b>            | <b>439,82</b>            | <b>108,22</b> | <b>371,16</b> | <b>3,078</b>  | <b>148</b>  | <b>0,207</b>   | <b>0,293</b>   | <b>16,68</b> |
| <b>Обед:</b>   |                                     |              |                  |              |               |                         |                          |               |               |               |             |                |                |              |
| ГП             | Огурцы соленые                      | 100          | 0,6              | 0,4          | 20,2          | 91                      | 61                       | 7             | 18            | 0,25          | 38          | 0,02           | 0,02           | 0,7          |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем   | 200          | 1,412            | 3,96         | 6,322         | 71,8                    | 39,4                     | 17,7          | 39,2          | 0,66          |             | 0,046          | 0,038          | 12,62        |
| 320            | Рис припущенный                     | 150          | 36,39            | 4,29         | 36,66         | 199,95                  | 2,41                     | 19            | 60,6          | 0,513         |             | 0,024          | 0,018          |              |
| 255            | Печень по строгановски говяжья      | 100          | 13,26            | 11,23        | 3,52          | 185                     | 33,24                    | 17,47         | 239,32        | 5             | 5782        | 0,2            | 145,02         | 8,45         |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,8                   | 32,48                    | 17,46         | 23,44         | 0,69          |             | 0,01           | 0,02           | 0,72         |
| ГП             | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22          |             | 0,02           |                |              |
| ГП             | Хлеб ржаной                         | 40           | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24          |             | 0,04           |                |              |
|                | <b>Итого:</b>                       | <b>810</b>   | <b>56,142</b>    | <b>20,61</b> | <b>128,13</b> | <b>819,27</b>           | <b>182,33</b>            | <b>95,23</b>  | <b>440,36</b> | <b>8,573</b>  | <b>5820</b> | <b>0,36</b>    | <b>145,116</b> | <b>22,49</b> |
|                | <b>Итого за день:</b>               |              | <b>77,042</b>    | <b>43,09</b> | <b>235,73</b> | <b>1538,8</b>           | <b>622,15</b>            | <b>203,45</b> | <b>811,52</b> | <b>11,651</b> | <b>5968</b> | <b>0,567</b>   | <b>145,409</b> | <b>39,17</b> |



День: 6

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец | наименование блюда                    | масса порции | пищевые вещ-ва |               |               | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |              |              |                |                |               |
|-------|---------------------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|       |                                       |              | белки          | жиры          | углеводы      |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | A            | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |
|       | <b>завтрак</b>                        |              |                |               |               |                         |                          |               |               |              |              |                |                |               |
| 15    | Сыр Российский (порциями)             | 30           | 6,96           | 8,85          |               | 108                     | 264                      | 10,5          | 150           | 0,3          | 78           | 0,01           | 0,09           | 0,21          |
| 14    | Масло сливочное (порциями)            | 10           | 0,08           | 7,25          | 0,13          | 66                      | 2,4                      |               | 3             | 0,02         | 40           |                | 0,01           |               |
| 174   | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 210          | 6              | 10,85         | 42,95         | 294                     | 130,67                   | 36,46         | 157,44        | 0,6          | 54,8         | 0,06           | 0,15           | 0,96          |
| 376   | Чай с сахаром                         | 200          | 0,07           | 0,02          | 15            | 60                      | 11,1                     | 1,4           | 2,8           | 0,28         |              |                |                | 0,03          |
| 338   | Яблоки свежие                         | 100          | 0,04           | 0,04          | 9,8           | 47                      | 16                       | 9             | 11            | 2,2          |              | 0,03           | 0,02           | 110           |
| ГП    | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32         | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44         |              | 0,04           |                |               |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>590</b>   | <b>16,31</b>   | <b>27,41</b>  | <b>87,2</b>   | <b>668,52</b>           | <b>433,37</b>            | <b>70,56</b>  | <b>359,04</b> | <b>3,84</b>  | <b>172,8</b> | <b>0,14</b>    | <b>0,27</b>    | <b>111,2</b>  |
|       | <b>Обед:</b>                          |              |                |               |               |                         |                          |               |               |              |              |                |                |               |
| ГП    | Кукуруза консервированная             | 100          | 2,2            | 0,4           | 11,2          | 90,62                   | 3                        | 13            | 0,3           | 0,52         |              | 0,155          |                | 0,2           |
| 102   | Суп картофельный с бобовыми           | 200          | 4,392          | 4,216         | 13,228        | 118,6                   | 34,14                    | 28,46         | 70,48         | 1,64         |              | 0,182          | 0,058          | 4,66          |
| 302   | Каша гречневая рассыпчатая            | 150          | 8,59           | 6,09          | 38,64         | 243,75                  | 14,82                    | 135,82        | 203,92        | 4,56         |              | 0,2            | 0,11           |               |
| 279   | Тефтели мясные                        | 100          | 6,78           | 7,54          | 8,58          | 129                     | 21,5                     | 15            | 75,6          | 0,61         | 30           | 0,045          | 0,063          | 0,37          |
| 333   | Соус сметанный с томатом и луком      | 20           | 0,38           | 1,17          | 1,59          | 18,46                   | 6,73                     | 2,4           | 7,58          | 0,1          | 6,9          | 0,005          | 0,006          | -             |
| 389   | Сок фруктовый                         | 200          | 1              |               | 20,2          | 84,8                    | 14                       | 8             | 1,4           | 2,8          |              | 0,02           | 0,02           | 4             |
| ГП    | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66          | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22         |              | 0,02           |                |               |
| ГП    | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76         | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24         |              | 0,04           |                |               |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>830</b>   | <b>27,162</b>  | <b>20,056</b> | <b>122,86</b> | <b>823,95</b>           | <b>107,99</b>            | <b>219,28</b> | <b>419,08</b> | <b>11,69</b> | <b>36,9</b>  | <b>0,667</b>   | <b>0,257</b>   | <b>9,23</b>   |
|       | <b>Итого за день:</b>                 |              | <b>43,472</b>  | <b>47,466</b> | <b>210,06</b> | <b>1492,47</b>          | <b>541,36</b>            | <b>289,84</b> | <b>778,12</b> | <b>15,53</b> | <b>209,7</b> | <b>0,807</b>   | <b>0,527</b>   | <b>120,43</b> |



День: 9

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец | наименование блюда          | масса порции | пищевые вещ-ва |               |               | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |              |               |                |                |               |
|-------|-----------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|       |                             |              | белки          | жиры          | углеводы      |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |
|       | <b>Завтрак</b>              |              |                |               |               |                         |                          |               |               |              |               |                |                |               |
| 312   | Картофельное пюре           | 180          | 3,67           | 5,76          | 24,52         | 164,7                   | 44,37                    | 33,3          | 103,91        | 1,21         |               | 0,16           | 0,13           | 21,79         |
| 270   | Котлета паровая мясная      | 100          | 12,6           | 14,9          | 11,5          | 336,9                   | 16,86                    | 16,08         | 111,8         | 1,93         | 45,65         | 0,06           | 0,08           | 0,21          |
| 379   | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 3,16           | 2,67          | 15,94         | 100,6                   | 125,78                   | 14            | 90            | 0,134        | 20            | 0,04           | 0,156          | 1,3           |
| ГП    | Хлеб пшеничный              | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32         | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44         |               | 0,04           |                |               |
|       | <b>Итого:</b>               | <b>520</b>   | <b>22,59</b>   | <b>23,73</b>  | <b>71,28</b>  | <b>695,72</b>           | <b>196,21</b>            | <b>76,58</b>  | <b>340,51</b> | <b>3,714</b> | <b>65,65</b>  | <b>0,3</b>     | <b>0,366</b>   | <b>23,3</b>   |
|       | <b>Обед</b>                 |              |                |               |               |                         |                          |               |               |              |               |                |                |               |
| 54    | Салат из свеклы с яблоками  | 100          | 1,09           | 6,08          | 6,27          | 85                      | 29,26                    | 16,83         | 31,8          | 1,48         |               | 0,02           | 0,02           | 6,44          |
| 96    | Рассольник ленинградский    | 200          | 1,614          | 4,072         | 9,584         | 85,8                    | 23,32                    | 19,34         | 45,38         | 0,74         |               | 0,046          | 0,046          | 6,7           |
| 291   | Плов из курицы              | 150          | 12,71          | 7,85          | 26,8          | 229                     | 34,76                    | 40,53         | 131,5         | 1,48         | 146           | 0,08           | 0,1            | 4,52          |
| 388   | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0,67           | 0,27          | 20,76         | 88,2                    | 21,34                    | 3,44          | 3,44          | 0,63         |               | 0,01           | 0,05           | 100           |
| ГП    | Хлеб пшеничный              | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66          | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22         |               | 0,02           |                |               |
| ГП    | Хлеб ржаной                 | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76         | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24         |               | 0,07           |                |               |
|       | <b>Итого:</b>               | <b>710</b>   | <b>19,904</b>  | <b>18,912</b> | <b>92,834</b> | <b>626,72</b>           | <b>122,48</b>            | <b>96,74</b>  | <b>271,92</b> | <b>5,79</b>  | <b>146</b>    | <b>0,246</b>   | <b>0,216</b>   | <b>117,66</b> |
|       | <b>Итого за день:</b>       |              | <b>42,494</b>  | <b>42,642</b> | <b>164,11</b> | <b>1322,4</b>           | <b>318,69</b>            | <b>173,32</b> | <b>612,43</b> | <b>9,504</b> | <b>211,65</b> | <b>0,546</b>   | <b>0,582</b>   | <b>140,96</b> |







День: 9

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец          | наименование блюда                    | масса порции | пищевые вещ-ва |               |                | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |              |               |                |                |              |
|----------------|---------------------------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
|                |                                       |              | белки          | жиры          | углеводы       |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
| <b>Завтрак</b> |                                       |              |                |               |                |                         |                          |               |               |              |               |                |                |              |
| 209            | Яйцо отварное                         | 40           | 4,41           | 0,01          | 14,98          | 63                      | 157                      | 59,35         | 52,3          | 26,72        | 17            | 0,11           | 0,05           | 0,25         |
| 182            | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | 210          | 7,51           | 11,72         | 37,05          | 285                     | 138,1                    | 47,6          | 184,37        | 1,23         | 58            | 0,19           | 0,17           | 1,17         |
| 382            | Какао с молоком                       | 200          | 4,07           | 3,54          | 17,57          | 118,6                   | 152,22                   | 21,34         | 124,56        | 0,47         | 24,4          | 0,05           | 0,18           | 1,58         |
| 338            | Бананы                                | 150          | 2,25           | 0,75          | 31,5           | 144                     | 12                       | 63            | 42            | 0,9          |               | 0,06           | 0,075          | 15           |
| ГП             | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32          | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44         |               | 0,04           |                |              |
|                | <b>Итого:</b>                         | <b>640</b>   | <b>21,4</b>    | <b>16,42</b>  | <b>120,42</b>  | <b>704,12</b>           | <b>468,52</b>            | <b>204,49</b> | <b>438,03</b> | <b>29,76</b> | <b>99,4</b>   | <b>0,45</b>    | <b>0,475</b>   | <b>18</b>    |
| <b>Обед:</b>   |                                       |              |                |               |                |                         |                          |               |               |              |               |                |                |              |
| ГП             | Горошек консервированный              | 100          | 3,1            | 0,2           | 6,5            | 40,2                    | 20                       | 21            | 62            | 0,7          |               | 0,12           |                | 10           |
| 113            | Суп-лапша домашняя                    | 200          | 2,052          | 4,434         | 9,296          | 92,6                    | 22,84                    | 8,54          | 30,8          | 0,52         | 10            | 0,04           | 0,028          | 0,4          |
| 203            | Макаронные изделия отварное с маслом  | 150          | 5,46           | 5,8           | 30,4           | 137                     | 12,14                    | 8,14          | 37,5          | 0,81         | 28,5          | 0,05           | 0,02           |              |
| 270            | Котлета мясная паровая                | 100          | 12,6           | 14,9          | 11,5           | 336,9                   | 16,86                    | 16,08         | 111,8         | 1,93         | 45,65         | 0,06           | 0,08           | 0,21         |
| 333            | Соус сметанный с томатом и луком      | 20           | 0,38           | 1,17          | 1,59           | 18,46                   | 6,73                     | 2,4           | 7,59          | 0,1          | 6,9           | 0,005          | 0,006          | 0,46         |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,66           | 0,09          | 32,01          | 132,8                   | 32,48                    | 17,46         | 23,44         | 0,69         |               | 0,01           | 0,02           | 0,72         |
| ГП             | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66           | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22         |               | 0,02           |                |              |
| ГП             | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76          | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24         |               | 0,04           |                |              |
|                | <b>Итого:</b>                         | <b>830</b>   | <b>28,072</b>  | <b>27,234</b> | <b>120,716</b> | <b>896,68</b>           | <b>124,85</b>            | <b>90,22</b>  | <b>332,93</b> | <b>6,21</b>  | <b>91,05</b>  | <b>0,345</b>   | <b>0,154</b>   | <b>11,79</b> |
|                | <b>Итого за день:</b>                 |              | <b>49,472</b>  | <b>43,654</b> | <b>241,136</b> | <b>1600,8</b>           | <b>593,37</b>            | <b>294,71</b> | <b>770,96</b> | <b>35,97</b> | <b>190,45</b> | <b>0,795</b>   | <b>0,629</b>   | <b>29,79</b> |



День: 10

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец          | наименование блюда                   | масса порции | пищевые вещ-ва |              |                | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |              |               |               |               |                |                |               |
|----------------|--------------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|                |                                      |              | белки          | жиры         | углеводы       |                         | Ca                       | Mg           | P             | Fe            | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C             |
| <b>Завтрак</b> |                                      |              |                |              |                |                         |                          |              |               |               |               |                |                |               |
| 203            | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          | 5,46           | 5,8          | 30,4           | 195,71                  | 12,14                    | 8,14         | 37,5          | 0,81          | 28,5          | 0,05           | 0,02           |               |
| 295            | Котлета куриная                      | 100          | 12,24          | 23,52        | 12,368         | 310,4                   | 44,43                    | 1,64         | 78,032        | 1,136         | 73,12         | 0,08           | 0,128          | 0,832         |
| 15             | Сыр Российский (порциями)            | 30           | 6,96           | 8,85         |                | 108                     | 264                      | 10,5         | 150           | 0,3           | 78            | 0,01           | 0,09           | 0,21          |
| 14             | Масло сливочное (порциями)           | 10           | 0,08           | 7,25         | 0,13           | 66                      | 2,4                      |              | 3             | 0,02          | 40            |                | 0,01           |               |
| 376            | чай с сахаром                        | 200          | 0,07           | 0,02         | 15             | 60                      | 11,1                     | 1,4          | 2,8           | 0,28          |               |                |                | 0,03          |
| ГП             | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16           | 0,4          | 19,32          | 93,52                   | 9,2                      | 13,2         | 34,8          | 0,44          |               | 0,05           |                |               |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>530</b>   | <b>27,97</b>   | <b>45,84</b> | <b>77,218</b>  | <b>833,63</b>           | <b>343,27</b>            | <b>34,88</b> | <b>306,13</b> | <b>2,986</b>  | <b>219,62</b> | <b>0,19</b>    | <b>0,248</b>   | <b>1,072</b>  |
| <b>Обед:</b>   |                                      |              |                |              |                |                         |                          |              |               |               |               |                |                |               |
| ГП             | Огурцы соленые                       | 100          | 0,6            | 0,2          | 20,2           | 91                      | 61                       | 7            | 18            | 0,25          | 38            | 0,02           | 0,02           | 0,7           |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200          | 1,412          | 3,96         | 6,322          | 71,8                    | 39,4                     | 17,7         | 39,2          | 0,66          |               | 0,046          | 0,038          | 12,62         |
| 312            | Картофельное пюре                    | 150          | 3,06           | 4,8          | 20,43          | 137,2                   | 36,97                    | 27,75        | 86,59         | 1,009         |               | 0,13           | 0,11           | 18,16         |
| 255            | Печень по-строгановски говяжья       | 100          | 13,26          | 11,23        | 3,52           | 185                     | 33,24                    | 17,47        | 239,32        | 5             | 5782          | 0,2            | 145,02         | 8,45          |
| 389            | Сок фруктовый                        | 200          | 1              |              | 20,2           | 84,8                    | 14                       | 8            | 1,4           | 2,8           |               | 0,02           | 0,02           | 4             |
| ГП             | Хлеб ржаной                          | 40           | 2,24           | 0,44         | 19,76          | 91,96                   | 9,2                      | 10           | 42,4          | 1,24          |               | 0,04           |                |               |
| ГП             | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,58           | 0,2          | 9,66           | 46,76                   | 4,6                      | 6,6          | 17,4          | 0,22          |               | 0,02           |                |               |
|                | <b>Итого:</b>                        | <b>810</b>   | <b>23,152</b>  | <b>20,83</b> | <b>100,092</b> | <b>708,52</b>           | <b>198,41</b>            | <b>94,52</b> | <b>444,31</b> | <b>11,179</b> | <b>5820</b>   | <b>0,476</b>   | <b>145,21</b>  | <b>43,93</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                |              | <b>51,122</b>  | <b>66,67</b> | <b>177,31</b>  | <b>1542,2</b>           | <b>541,68</b>            | <b>129,4</b> | <b>750,44</b> | <b>14,165</b> | <b>6039,6</b> | <b>0,666</b>   | <b>145,46</b>  | <b>45,002</b> |



День: 11

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец | наименование блюда          | масса порции | пищевые вещ-ва |               |                | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |              |               |                |                |                |  |
|-------|-----------------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--|
|       |                             |              | белки          | жиры          | углеводы       |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C              |  |
|       | <b>Завтрак</b>              |              |                |               |                |                         |                          |               |               |              |               |                |                |                |  |
| 312   | Картофельное пюре           | 180          | 3,67           | 5,76          | 24,52          | 164,7                   | 44,37                    | 33,3          | 103,91        | 1,21         |               | 0,16           | 0,13           | 21,79          |  |
| 279   | Тефтели мясные              | 100          | 12,24          | 23,52         | 12,368         | 310,4                   | 44,43                    | 1,64          | 78,032        | 1,136        | 73,12         | 0,08           | 0,128          | 0,832          |  |
| 379   | Кофейный напиток с молоком  | 200          | 3,16           | 2,67          | 15,94          | 100,6                   |                          | 14            | 90            | 0,13         | 20            | 0,04           | 0,15           | 1,3            |  |
| ГП    | Хлеб пшеничный              | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32          | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44         |               | 0,04           |                |                |  |
|       | <b>Итого:</b>               | <b>520</b>   | <b>22,23</b>   | <b>32,35</b>  | <b>72,148</b>  | <b>669,22</b>           | <b>98</b>                | <b>62,14</b>  | <b>306,74</b> | <b>2,916</b> | <b>93,12</b>  | <b>0,32</b>    | <b>0,408</b>   | <b>23,922</b>  |  |
|       | <b>Обед:</b>                |              |                |               |                |                         |                          |               |               |              |               |                |                |                |  |
| ГП    | Кукуруза консервированная   | 100          | 2,2            | 0,4           | 11,2           | 90,62                   | 3                        | 13            | 0,3           | 0,52         |               | 0,155          |                | 0,2            |  |
| 102   | Суп картофельный с бобовыми | 200          | 4,392          | 4,216         | 13,228         | 118,6                   | 34,14                    | 28,46         | 70,48         | 1,64         |               | 0,182          | 0,058          | 4,66           |  |
| 291   | Плов из курицы              | 150          | 12,71          | 7,85          | 26,8           | 229                     | 34,76                    | 40,53         | 131,5         | 1,48         | 146           | 0,08           | 0,1            | 4,52           |  |
| 388   | Напиток из плодов шиповника | 200          | 0,67           | 0,27          | 20,76          | 88,2                    | 21,34                    | 3,44          | 3,44          | 0,63         |               | 0,01           | 0,05           | 100            |  |
| ГП    | Хлеб ржаной                 | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76          | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24         |               | 0,04           |                |                |  |
| ГП    | Хлеб пшеничный              | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66           | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22         |               | 0,02           |                |                |  |
|       | <b>Итого:</b>               | <b>710</b>   | <b>23,792</b>  | <b>13,376</b> | <b>101,408</b> | <b>665,14</b>           | <b>107,04</b>            | <b>102,03</b> | <b>265,52</b> | <b>5,73</b>  | <b>146</b>    | <b>0,487</b>   | <b>0,208</b>   | <b>109,38</b>  |  |
|       | <b>Итого за день:</b>       |              | <b>46,022</b>  | <b>45,726</b> | <b>173,556</b> | <b>1334,4</b>           | <b>205,04</b>            | <b>164,17</b> | <b>572,26</b> | <b>8,646</b> | <b>239,12</b> | <b>0,807</b>   | <b>0,616</b>   | <b>133,302</b> |  |



День: 12

Неделя: первая

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

| № рец | наименование блюда                    | масса порции | пищевые вещ-ва |               |                | энергетическая ценность | витамины и микроэлементы |               |               |              |               |                |                |              |
|-------|---------------------------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
|       |                                       |              | белки          | жиры          | углеводы       |                         | Ca                       | Mg            | P             | Fe           | A             | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|       | <b>Завтрак</b>                        |              |                |               |                |                         |                          |               |               |              |               |                |                |              |
| 2     | Бутерброд с повидлом                  | 55           | 2,4            | 3,87          | 27,83          | 156                     | 10                       | 5,6           | 22,8          | 0,6          | 20            | 0,04           | 0,01           | 0,1          |
| 174   | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 210          | 6              | 10,85         | 42,95          | 294                     | 130,67                   | 36,46         | 157,44        | 0,6          | 54,8          | 0,06           | 0,15           | 0,96         |
| 377   | Чай с лимоном                         | 200/15/7     | 0,13           |               | 15,2           | 62                      | 14,2                     | 2,4           | 4,4           | 0,36         |               |                |                | 2,83         |
| 338   | Яблоки свежие                         | 100          | 0,04           | 0,04          | 9,8            | 47                      | 16                       | 9             | 11            | 2,2          |               | 0,03           | 0,02           | 10           |
| ГП    | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16           | 0,4           | 19,32          | 93,52                   | 9,2                      | 13,2          | 34,8          | 0,44         |               | 0,04           |                |              |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>605</b>   | <b>11,73</b>   | <b>15,16</b>  | <b>115,1</b>   | <b>652,52</b>           | <b>180,07</b>            | <b>66,66</b>  | <b>230,44</b> | <b>4,2</b>   | <b>74,8</b>   | <b>0,17</b>    | <b>0,18</b>    | <b>13,89</b> |
|       | <b>Обед:</b>                          |              |                |               |                |                         |                          |               |               |              |               |                |                |              |
| 54    | Салат из свеклы с яблоками            | 100          | 1,09           | 6,08          | 6,27           | 103,9                   | 29,26                    | 16,83         | 31,8          | 1,48         |               | 0,02           | 0,03           | 6,44         |
| 96    | Рассольник ленинградский              | 200          | 1,614          | 4,072         | 9,584          | 85,8                    | 23,32                    | 19,34         | 45,38         | 0,75         |               | 0,046          | 0,046          | 6,7          |
| 302   | Каша гречневая рассыпчатая            | 150          | 8,59           | 6,09          | 38,64          | 243,75                  | 14,82                    | 135,82        | 203,92        | 4,56         |               | 0,2            | 0,11           |              |
| 270   | Котлета паровая мясная                | 100          | 12,6           | 14,9          | 11,5           | 336,9                   | 16,86                    | 16,08         | 111,8         | 1,93         | 45,65         | 0,06           | 0,08           | 0,21         |
| 333   | Соус сметанный с томатом и луком      | 20           | 0,38           | 1,17          | 1,59           | 18,46                   | 6,73                     | 2,4           | 7,59          | 0,1          | 6,9           | 0,005          | 0,006          | 0,46         |
| 648   | Кисель из концентратов                | 200          | 11,4           | 5             | 149,5          | 118                     |                          | 101,4         | 472           | 3,4          |               | 0,4            |                | 10           |
| ГП    | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,58           | 0,2           | 9,66           | 46,76                   | 4,6                      | 6,6           | 17,4          | 0,22         |               | 0,02           |                |              |
| ГП    | Хлеб ржаной                           | 40           | 2,24           | 0,44          | 19,76          | 91,96                   | 9,2                      | 10            | 42,4          | 1,24         |               | 0,04           |                |              |
|       | <b>Итого:</b>                         | <b>830</b>   | <b>39,494</b>  | <b>37,952</b> | <b>246,504</b> | <b>1045,5</b>           | <b>104,79</b>            | <b>308,47</b> | <b>932,29</b> | <b>13,68</b> | <b>52,55</b>  | <b>0,791</b>   | <b>0,272</b>   | <b>23,81</b> |
|       | <b>Итого за день:</b>                 |              | <b>51,224</b>  | <b>53,112</b> | <b>361,604</b> | <b>1698,1</b>           | <b>284,86</b>            | <b>375,13</b> | <b>1162,7</b> | <b>17,88</b> | <b>127,35</b> | <b>0,961</b>   | <b>0,452</b>   | <b>37,7</b>  |