

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: льготное питание

День: понедельник

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|---------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                           |                                  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                         | 2                                | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                  |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 54,01                     | Суфле творожное паровое №269 200 | 210          | 30                   | 22 | 42  | 479                            |               | 1 |    |    | 368                       | 448 | 51 | 1  |
|                           | Чай с лимоном                    | 200/10/7     | 1                    |    | 10  | 44                             |               | 3 | 1  |    | 17                        | 25  | 13 | 2  |
| 401                       | Бутерброд с повидлом             | 030/20       | 2                    |    | 33  | 135                            |               |   |    |    | 10                        | 21  | 9  | 1  |
|                           | чеснок                           | 0.001        |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный          | 30           | 2                    | 1  | 16  | 78                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1      | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  |              | 37                   | 23 | 114 | 800                            |               | 4 | 1  |    | 395                       | 494 | 73 | 4  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                  |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 51,01                     | Кефир 200гр                      | 200          | 6                    | 6  | 9   | 118                            |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                  |              | 6                    | 6  | 9   | 118                            |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |              | 43                   | 29 | 123 | 918                            |               | 4 | 1  |    | 395                       | 494 | 73 | 4  |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |              | 43                   | 29 | 123 | 918                            |               | 4 | 1  |    | 395                       | 494 | 73 | 4  |

Рацион: льготное питание

День: вторник

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                           |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                         | 2                                      | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 707,02                    | Каша рисовая молочная с маслом         | 250/6.25     | 6                    | 10 | 41  | 272                            |               | 2  |    |    | 165                       | 180 | 38 | 1  |
| 800                       | Какао с молоком                        | 200          | 4                    | 4  | 26  | 145                            |               | 1  |    |    | 122                       | 110 | 20 | 1  |
| 402                       | Бутерброд с маслом                     | 30/20        | 3                    | 17 | 15  | 220                            |               |    |    |    | 12                        | 32  | 10 | 1  |
|                           | чеснок                                 | 0.001        |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный                | 30           | 2                    | 1  | 16  | 78                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1            | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 11 001                    | Апельсин                               | 100          | 1                    |    | 8   | 43                             |               | 60 |    |    | 34                        | 23  | 13 |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  |              | 18                   | 32 | 119 | 822                            |               | 63 |    |    | 333                       | 345 | 81 | 3  |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 317                       | Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный" | 200          |                      |    | 1   | 3                              |               | 3  |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |              |                      |    | 1   | 3                              |               | 3  |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за день</b>      |  |              | 18                   | 32 | 120 | 825                            |               | 66 |    |    | 333                       | 345 | 81 | 3  |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**

Рацион: льготное питание

День: среда

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                           |                                |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 1,02                      | Омлет натуральный2             | 200          | 18                   | 29 | 5   | 353                            |               | 1 |    |    | 164                       | 310 | 26  | 3  |
| 52,01                     | Консервированная кукуруза 50г  | 50           | 5                    | 2  | 30  | 23                             |               |   |    |    | 17                        | 151 | 52  | 2  |
| 806                       | Чай с молоком                  | 200/13       | 2                    | 3  | 17  | 97                             |               | 1 | 1  |    | 101                       | 80  | 16  | 1  |
| 400                       | Бутерброд с сыром              | 030/20       | 8                    | 6  | 16  | 148                            |               | 1 |    |    | 208                       | 108 | 10  |    |
|                           | чеснок                         | 0.001        |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1    | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *      | 60           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 1 304                     | Груши                          | 128          |                      |    | 11  | 44                             |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | 37                   | 41 | 108 | 809                            |               | 3 | 1  |    | 490                       | 649 | 104 | 6  |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 37                   | 41 | 108 | 809                            |               | 3 | 1  |    | 490                       | 649 | 104 | 6  |

за день 37 41 108 809 3 1 490 649 104 6

Рацион: льготное питание

День: четверг

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                           |                                |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 204                       | Рожки, отварные с сыром        | 200/10       | 7                    | 11 | 37  | 292                            |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 805                       | Напиток кофейный на молоке     | 200          | 3                    | 3  | 21  | 121                            |               | 7  |    |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *      | 60           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 401                       | Бутерброд с повидлом           | 030/20       | 2                    |    | 33  | 135                            |               |    |    |    | 10                        | 21  | 9  | 1  |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1    | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
|                           | чеснок                         | 0.001        |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 11 001                    | Яблоки                         | 100          |                      |    | 10  | 47                             |               | 10 |    |    | 16                        | 11  | 19 | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | 16                   | 15 | 130 | 739                            |               | 17 |    |    | 146                       | 122 | 42 | 3  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
|                           | Киселек детский Валетек+       | 205          |                      |    | 6   | 24                             |               | 5  |    |    | 8                         |     | 2  |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                |              |                      |    | 6   | 24                             |               | 5  |    |    | 8                         |     | 2  |    |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 16                   | 15 | 136 | 763                            |               | 22 |    |    | 154                       | 122 | 44 | 3  |

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: льготное питание

День: пятница

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                           |                                |              | Б                    | Ж  | У  |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |    |    |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 700,04                    | Каша "Дружба с гречей" 200     | 200/5        | 8                    | 8  | 37 | 251                            |               | 1  |    |    | 133                       | 200 | 71  | 2  |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *      | 60           | 2                    | 1  | 16 | 80                             |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 402                       | Бутерброд с маслом             | 30/20        | 3                    | 17 | 15 | 220                            |               |    |    |    | 12                        | 32  | 10  | 1  |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1    | 30           | 2                    |    | 13 | 64                             |               |    |    |    |                           |     |     |    |
|                           | Чай с лимоном                  | 200/10/7     | 1                    |    | 10 | 44                             |               | 3  | 1  |    | 17                        | 25  | 13  | 2  |
| 11 001                    | Апельсин                       | 100          | 1                    |    | 8  | 43                             |               | 60 |    |    | 34                        | 23  | 13  |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | 17                   | 26 | 99 | 702                            |               | 64 | 1  |    | 196                       | 280 | 107 | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 17                   | 26 | 99 | 702                            |               | 64 | 1  |    | 196                       | 280 | 107 | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 17                   | 26 | 99 | 702                            |               | 64 | 1  |    | 196                       | 280 | 107 | 5  |

Рацион: льготное питание

День: понедельник

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                           |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                         | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 706                       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом1 | 200/5        | 8                    | 9  | 38  | 254                            |               | 1  |    |    | 133                       | 185 | 47  | 1  |
| 800                       | Какао с молоком                          | 200          | 4                    | 4  | 26  | 145                            |               | 1  |    |    | 122                       | 110 | 20  | 1  |
| 400                       | Бутерброд с сыром                        | 030/20       | 8                    | 6  | 16  | 148                            |               | 1  |    |    | 208                       | 108 | 10  |    |
| 11 001                    | Банан                                    | 100          | 2                    | 1  | 21  | 96                             |               | 10 |    |    | 8                         | 28  | 42  | 1  |
|                           | чеснок                                   | 0.001        |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *                | 60           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1              | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  |              | 26                   | 21 | 130 | 787                            |               | 13 |    |    | 471                       | 431 | 119 | 3  |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |     |    |
| 317                       | Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный     | 200          |                      |    | 1   | 3                              |               | 3  |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |              |                      |    | 1   | 3                              |               | 3  |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>      |  |              | 26                   | 21 | 131 | 790                            |               | 16 |    |    | 471                       | 431 | 119 | 3  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: льготное питание

День: вторник

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|----|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                           |                                |              | Б                    | Ж  | У  |                                | В1            | С | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6  | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |    |    |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 1,02                      | Омлет натуральный2             | 200          | 18                   | 29 | 5  | 353                            |               | 1 |    |    | 164                       | 310 | 26 | 3  |
| 52,02                     | Консервированный горошек 50г   | 50           | 2                    |    | 3  | 20                             |               | 5 |    |    | 10                        | 31  | 11 |    |
| 806                       | Чай с молоком                  | 200/13       | 2                    | 3  | 17 | 97                             |               | 1 | 1  |    | 101                       | 80  | 16 | 1  |
| 401                       | Бутерброд с повидлом           | 030/20       | 2                    |    | 33 | 135                            |               |   |    |    | 10                        | 21  | 9  | 1  |
|                           | чеснок                         | 0.001        |                      |    |    |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *      | 60           | 2                    | 1  | 16 | 80                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1    | 30           | 2                    |    | 13 | 64                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 1 304                     | Груши                          | 128          |                      |    | 11 | 44                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | 28                   | 33 | 98 | 793                            |               | 7 | 1  |    | 285                       | 442 | 62 | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 28                   | 33 | 98 | 793                            |               | 7 | 1  |    | 285                       | 442 | 62 | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 28                   | 33 | 98 | 793                            |               | 7 | 1  |    | 285                       | 442 | 62 | 5  |

Рацион: льготное питание

День: среда

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|----|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                           |                                |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9  | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 707,02                    | Каша рисовая молочная с маслом | 250/6.25     | 6                    | 10 | 41  | 272                            |               | 2  |    |    | 165                       | 180 | 38 | 1  |
| 805                       | Напиток кофейный на молоке     | 200          | 3                    | 3  | 21  | 121                            |               | 7  |    |    | 120                       | 90  | 14 |    |
| 402                       | Бутерброд с маслом             | 30/20        | 3                    | 17 | 15  | 220                            |               |    |    |    | 12                        | 32  | 10 | 1  |
|                           | чеснок                         | 0.001        |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1    | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *      | 60           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |    |    |    |                           |     |    |    |
| 11 001                    | Яблоки                         | 100          |                      |    | 10  | 47                             |               | 10 |    |    | 16                        | 11  | 19 | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | 16                   | 31 | 116 | 804                            |               | 19 |    |    | 313                       | 313 | 81 | 4  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                |              |                      |    |     |                                |               |    |    |    |                           |     |    |    |
|                           | Киселек детский Валетек+       | 205          |                      |    | 6   | 24                             |               | 5  |    |    | 8                         |     | 2  |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                |              |                      |    | 6   | 24                             |               | 5  |    |    | 8                         |     | 2  |    |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | 16                   | 31 | 122 | 828                            |               | 24 |    |    | 321                       | 313 | 83 | 4  |

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: льготное питание

День: четверг

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|---------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|----|----|
|                           |                                  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С | А  | Е  | Ca                        | P   | Mg | Fe |
| 1                         | 2                                | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                  |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 54,01                     | Суфле творожное паровое №269 200 | 210          | 30                   | 22 | 42  | 479                            |               | 1 |    |    | 368                       | 448 | 51 | 1  |
| 807                       | Чай с сахаром                    | 200/15       |                      |    | 15  | 58                             |               |   | 1  |    | 5                         | 8   | 4  | 1  |
| 400                       | Бутерброд с сыром                | 030/20       | 8                    | 6  | 16  | 148                            |               | 1 |    |    | 208                       | 108 | 10 |    |
|                           | чеснок                           | 0.001        |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1      | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *        | 60           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  |              | 42                   | 29 | 102 | 829                            |               | 2 | 1  |    | 581                       | 564 | 65 | 2  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                  |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| 51                        | Школьное молоко                  | 200          | 6                    | 6  | 9   | 118                            |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                  |              | 6                    | 6  | 9   | 118                            |               |   |    |    |                           |     |    |    |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |              | 48                   | 35 | 111 | 947                            |               | 2 | 1  |    | 581                       | 564 | 65 | 2  |

|                    |    |    |     |     |   |   |     |     |    |   |
|--------------------|----|----|-----|-----|---|---|-----|-----|----|---|
| количество за день | 48 | 35 | 111 | 947 | 2 | 1 | 581 | 564 | 65 | 2 |
|--------------------|----|----|-----|-----|---|---|-----|-----|----|---|

диета: льготное питание

День: пятница

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                           |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С | А  | Е  | Са                        | Р   | Mg  | Fe |
| 1                         | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак 1</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 702,02                    | Каша гречневая вязкая на молоке с маслом | 250/6.25     | 11                   | 12 | 48  | 331                            |               | 2 |    |    | 211                       | 301 | 123 | 3  |
|                           | Чай с лимоном                            | 200/10/7     | 1                    |    | 10  | 44                             |               | 3 | 1  |    | 17                        | 25  | 13  | 2  |
| 401                       | Бутерброд с повидлом                     | 030/20       | 2                    |    | 33  | 135                            |               |   |    |    | 10                        | 21  | 9   | 1  |
| 005,0                     | Хлеб ржаной с йодоказеином1              | 30           | 2                    |    | 13  | 64                             |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 002,0                     | Хлеб Витаминизированный *                | 60           | 2                    | 1  | 16  | 80                             |               |   |    |    |                           |     |     |    |
|                           | чеснок                                   | 0.001        |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 8                         | Яйцо                                     | 040          | 5                    | 5  |     | 63                             |               |   |    |    | 22                        | 77  | 5   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  |              | 23                   | 18 | 120 | 717                            |               | 5 | 1  |    | 260                       | 424 | 150 | 7  |
| <b>Завтрак 2</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |   |    |    |                           |     |     |    |
| 317                       | Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный"   | 200          |                      |    | 1   | 3                              |               | 3 |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |  |              |                      |    | 1   | 3                              |               | 3 |    |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за день</b>      |  |              | 23                   | 18 | 121 | 720                            |               | 8 | 1  |    | 260                       | 424 | 150 | 7  |

Составил

*Юлия Геннадьевна Шишкина*

Шишкина Юлия Геннадьевна

Утвердил

М.П.

*Юлия Геннадьевна Шишкина*

