

Согласовано:
Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области
Семенов А.И.



Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"

Воловой И.Н.



**Примерное меню завтраков
для обучающихся общеобразовательных
учреждений
(7-11 лет)**

с 01.09.20

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества,г. | | | Энергет. ценност ь (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 1 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 15.55 | 13.95 | 56.57 | 414.03 | 0.30 | 16.50 | 60.00 | 0.60 | 411.44 | 184.86 | 67.78 | 4.79 |
| 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) | 200 | 3.49 | 6.97 | 18.57 | 150.97 | 0,18 | 1.30 | 20,00 | 0.54 | 141.24 | 2.86 | 39.78 | 1.27 |
| 386/17 | Биоюгурт | 200 | 10.00 | 6.40 | 14.00 | 153.60 | 0.06 | 1.20 | 40.00 | 0.06 | 244.00 | 182.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Батон нарезной | 25 | 1.5 | 0.58 | 10.28 | 52.34 | 0.02 | | | | 3.8 | | | 0.24 |
| | Яблоко | шт/140 | 0.56 | | 13.72 | 57.12 | 0.04 | 14 | | | 22.4 | | | 3.08 |
| ДЕНЬ 2. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 15.55 | 14.73 | 60 | 434.79 | 0.14 | 6.26 | 0 | 2.5 | 125.97 | 86.51 | 32.64 | 1.8 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.65 | 0.35 | 35.65 | | 0.28 | | | 100.5 | | | 0.09 |
| 291/17 | Плов из птицы (филе цыпл-бр) | 50/150 | 11.43 | 11.92 | 36.81 | 300.24 | 0.12 | 5.98 | | 2.5 | 21.02 | 86.51 | 32.64 | 1.45 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52.02 | | | | | 0.45 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9.84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 3. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 15.93 | 15.97 | 48.91 | 403.09 | 0.14 | 1.32 | 20.00 | 0.05 | 254.23 | 1.75 | 0.05 | 2.97 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.65 | 0.35 | 35.65 | | 0.28 | | | 100.5 | | | 0.09 |
| 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 160/5 | 8.3 | 11.3 | 9 | 170.9 | 0.07 | 0.39 | 20 | 0.05 | 81.45 | 1.75 | 0.05 | 2.05 |
| 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 19.88 | 102.78 | 0,03 | 0,65 | | | 64.28 | | | 0.39 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | | 8 | | | 0.44 |
| ДЕНЬ 4. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 14.87 | 15.98 | 52.92 | 414.97 | 0.27 | 110.45 | 45.60 | 2.40 | 159.72 | 247.55 | 76.05 | 4.41 |
| 71/17 | Овощи свежие или солёные порционные (огурцы) | 60 | 0.36 | | 0.77 | 4.5 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| ТТК 22 | Бигус "Школьный" с колбасой | 50/150 | 12.01 | 15.50 | 20.98 | 271.46 | 0.19 | 105.40 | 45.60 | 2.39 | 134.46 | 183.21 | 52.11 | 2.61 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.44 | 0.48 | 15.96 | 77.92 | 0.07 | | | | 11.6 | 52 | 16.8 | 1.44 |
| ДЕНЬ 5. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 16.00 | 16.00 | 59.43 | 446.54 | 0.19 | 8.33 | 86.00 | 7.22 | 66.37 | 249.49 | 78.17 | 2.18 |
| 24/17 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.36 | 0.59 | 0.77 | 9.83 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 229/17 | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая) | 50/30 | 8.91 | 8.53 | 1.98 | 121.13 | 0.07 | 2.08 | 66 | 4.66 | 29.64 | 147.32 | 38.35 | 0.64 |
| ТТК 135 | Рис с овощами | 150 | 3.69 | 6.56 | 24 | 169.8 | 0.07 | 4 | 20 | 2.56 | 17.93 | 91.37 | 33.52 | 0.79 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52.02 | | | | | 0.45 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | | 8 | | | 0.44 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 6. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 16.00 | 12.00 | 60.00 | 412.00 | 0.28 | 16.46 | 60.00 | 0.28 | 400.31 | 275.67 | 59.97 | 4.58 |
| 93/17 | Каша "Дружба" | 200 | 3.94 | 5.02 | 22.00 | 148.94 | 0,16 | 1,26 | 20,00 | 0,22 | 130,11 | 93,67 | 31,97 | 1,06 |
| 386/17 | Биойогурт | 200 | 10.00 | 6.40 | 14.00 | 153.60 | 0.06 | 1.20 | 40.00 | 0.06 | 244.00 | 182.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Батон нарезной | 25 | 1.5 | 0.58 | 10.28 | 52.34 | 0.02 | | | | 3.8 | | | 0.24 |
| | Яблоко | шт/140 | 0.56 | | 13.72 | 57.12 | 0.04 | 14 | | | 22.4 | | | 3.08 |
| ДЕНЬ 7. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 15.9 | 15.72 | 59.32 | 442.38 | 0.09 | 3.68 | 60.4 | 0.28 | 293.51 | 13.64 | 2.43 | 1.07 |
| 14/17 | Масло (порциями) | 10 | 0.14 | 6.83 | 0.19 | 62.8 | | | 44.4 | 0.11 | 3.22 | 3.9 | 0.11 | 0.03 |
| 223/17 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 120/30 | 14.3 | 8.59 | 34.32 | 271.79 | 0.07 | 0.88 | 16 | 0.16 | 283.18 | 8.2 | 1.48 | 0.71 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.4 | 0.3 | 9.6 | 46.7 | 0.02 | | | | 3.8 | | | 0.24 |
| ДЕНЬ 8. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 13.53 | 13.08 | 55.83 | 415.57 | 0.21 | 81.88 | 0.00 | 4.27 | 69.16 | 131.17 | 52.78 | 4.37 |
| 71/17 | Овощи свежие или солёные порционные (огурцы) | 60 | 0.36 | | 0.77 | 4.5 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 271/17 | Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый) | 50/30 | 8.45 | 7.32 | 7.31 | 128.85 | 0.04 | 0.69 | | 1.49 | 10.6 | 9.38 | 2.49 | 1.3 |
| 143/17 | Рагу овощное | 150 | 2.03 | 5.18 | 12 | 123,24 | 0,08 | 32,44 | | 2,78 | 35,17 | 58,99 | 27,19 | 0,98 |
| ТТК 150 | Напиток из ягод смородины | 200 | 0.25 | 0.10 | 19.79 | 81.06 | 0.01 | 46.50 | | | 1.44 | | | 0.38 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.44 | 0.48 | 15.96 | 77.92 | 0.07 | | | | 11.6 | 52 | 16.8 | 1.44 |
| ДЕНЬ 9. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 16 | 16 | 58.18 | 440.74 | 0.49 | 1.7 | 16.7 | 2.13 | 128.3 | 44.76 | 8.3 | 1.62 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.65 | 0.35 | 35.65 | | 0.28 | | | 100.5 | | | 0.09 |
| 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | 6.75 | 8.46 | 3.29 | 116.3 | 0.37 | 1.42 | | 1.43 | 8.45 | 6.76 | 1.5 | 0.96 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4.18 | 2.7 | 26 | 145.02 | 0.08 | | 16.7 | 0.7 | 9.3 | 38 | 6.8 | 0.03 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52.02 | | | | | 0.45 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 0.95 | 2.03 | 5.7 | 44.87 | 0.02 | | | | 5.6 | | | 0.28 |
| ДЕНЬ 10. | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 15.92 | 12.22 | 59.82 | 412.72 | 0.33 | 24.75 | 77.9 | 2.5 | 104.11 | 271.35 | 82.05 | 4.51 |
| 57/16 | Икра кабачковая | 70 | 0.9 | | 0.77 | 6.68 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 234/17 | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 80 | 8.76 | 8.02 | 10.7 | 150.02 | 0.09 | 0.25 | 61.2 | 2.35 | 25.16 | 132.25 | 30.15 | 0.73 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 150 | 2.75 | 3.6 | 18.4 | 116.8 | 0.13 | 21.6 | 16.7 | 0.15 | 34.9 | 63.3 | 24.6 | 0.99 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | 0.46 | | 10 | 41.82 | 0.01 | 0.65 | | | 19.2 | | | 0.72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.05 | 0.6 | 19.95 | 97.4 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 11 | . ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | 16.00 | 12.06 | 59.88 | 412.04 | 0.22 | 19.89 | 40.00 | 0.84 | 423.00 | 265.60 | 111.40 | 1.86 |
| 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 200 | 4.10 | 4.70 | 16.90 | 126.30 | 0.07 | 1.69 | | 0.10 | 161.60 | 36.00 | 12.00 | 0.40 |
| 386/17 | Биойогурт | 200 | 10.00 | 6.40 | 14.00 | 153.60 | 0.06 | 1.20 | 40.00 | 0.06 | 244.00 | 182.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Батон нарезной | 25 | 1.5 | 0.58 | 10.28 | 52.34 | 0.02 | | | | 3.8 | | | 0.24 |
| | Банан | 1 шт/160 | 0.4 | 0.38 | 18.7 | 79.8 | 0.07 | 17 | | 0.68 | 13.6 | 47.6 | 71.4 | 1.02 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 16.00 | 16.00 | 56.39 | 433.49 | 0.28 | 32.93 | 0.00 | 2.81 | 55.20 | 92.32 | 38.70 | 3.32 |
| 71/17 | Овощи свежие или солёные порционные (огурцы) | 60 | 0.36 | | 0.77 | 4.5 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| ТТК 212 | Жаркое из птицы "Петушок" (грудка) | 50/150 | 12.63 | 12.79 | 22.02 | 253.71 | 0.22 | 27.88 | | 2.8 | 29.14 | 79.98 | 31.56 | 2.32 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 30 | 1.43 | 3.05 | 8.55 | 67.31 | 0.03 | | | | 8.4 | | | 0.42 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15.93 | 15.97 | 48.91 | 403.09 | 0.14 | 1.32 | 20.00 | 0.05 | 254.23 | 1.75 | 0.05 | 2.97 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.65 | 0.35 | 35.65 | | 0.28 | | | 100.5 | | | 0.09 |
| 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 160/5 | 8.3 | 11.3 | 9 | 170.9 | 0.07 | 0.39 | 20 | 0.05 | 81.45 | 1.75 | 0.05 | 2.05 |
| 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,99 | 1,70 | 19,88 | 102,78 | 0,03 | 0,65 | | | 64,28 | | | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | | 8 | | | 0.44 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15.25 | 13.41 | 54.69 | 400.4 | 0.59 | 4.32 | 21 | 1.77 | 54.78 | 127.57 | 80.45 | 4.84 |
| 52/17 | Салат из свеклы | 60 | 0.36 | 0.2 | 0.9 | 6.84 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | 6.75 | 8.46 | 3.29 | 116.3 | 0.37 | 1.42 | | 1.43 | 8.45 | 6.76 | 1.5 | 0.96 |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4.64 | 4.43 | 20.82 | 141.68 | 0.16 | | 21 | 0.34 | 8.78 | 110.01 | 72.65 | 2.45 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | 0.46 | | 10 | 41.82 | 0.01 | 0.65 | | | 19.2 | | | 0.72 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 93.76 | 0.04 | | | | 8 | | | 0.44 |
| ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15.36 | 15.92 | 58.91 | 464.90 | 0.24 | 87.93 | 0.00 | 5.10 | 95.85 | 155.00 | 61.72 | 3.94 |
| 71/17 | Овощи свежие или солёные порционные (огурцы) | 60 | 0.36 | | 0.77 | 4.5 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 295/17 | Биточек куриный (фарш куриный) | 80 | 9.26 | 9 | 4 | 134.04 | 0.03 | 0.25 | | 1.76 | 27.36 | 8.4 | 1.79 | 0.31 |
| 143/17 | Рагу овощное | 180 | 2.44 | 6.22 | 14.4 | 147.9 | 0.1 | 38.93 | | 3.34 | 42.2 | 70.8 | 32.63 | 1.18 |
| ТТК 150 | Напиток из ягод смородины | 200 | 0.25 | 0.10 | 19.79 | 81.06 | 0.01 | 46.50 | | | 1.44 | | | 0.38 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржаной | 50 | 3.05 | 0.6 | 19.95 | 97.4 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 |
| ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 12.12 | 13.49 | 58.94 | 405.67 | 0.25 | 19.04 | 64.40 | 0.33 | 236.69 | 97.57 | 32.08 | 5.16 |
| 14/17 | Масло (порциями) | 10 | 0.14 | 6.83 | 0.19 | 62.8 | | | 44.4 | 0.11 | 3.22 | 3.9 | 0.11 | 0.03 |
| 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/10 | 8.16 | 4.44 | 23.32 | 165.88 | 0,16 | 1,26 | 20,00 | 0,22 | 130,11 | 93,67 | 31,97 | 1,06 |
| 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1.74 | 1.92 | 11.83 | 71.57 | 0,02 | 0,78 | | | 72.36 | | | 0.09 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.4 | 0.3 | 9.6 | 46.7 | 0.02 | | | | 3.8 | | | 0.24 |
| | Яблоко | 1 шт/170 | 0.68 | | 14 | 58.72 | 0.05 | 17 | | | 27.2 | | | 3.74 |
| ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 14.80 | 15.90 | 54.02 | 418.36 | 0.17 | 5.52 | 16.70 | 4.74 | 55.61 | 75.29 | 20.82 | 2.69 |
| 24/17 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.36 | 0.59 | 0.77 | 9.83 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 279/17 | Тефтели мясные (фарш "Новый") | 60/50 | 8.28 | 12.45 | 7.41 | 174.81 | 0,05 | 2,62 | | 4,04 | 12,76 | 26,49 | 7,72 | 1,45 |
| 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4.18 | 2.7 | 26 | 145.02 | 0.08 | | 16.7 | 0.7 | 9.3 | 38 | 6.8 | 0.03 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | 0.46 | | 10 | 41.82 | 0.01 | 0.65 | | | 19.2 | | | 0.72 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15.9 | 15.72 | 59.32 | 442.38 | 0.09 | 3.68 | 60.4 | 0.28 | 293.51 | 13.64 | 2.43 | 1.07 |
| 14/17 | Масло (порциями) | 10 | 0.14 | 6.83 | 0.19 | 62.8 | | | 44.4 | 0.11 | 3.22 | 3.9 | 0.11 | 0.03 |
| 223/17 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 120/30 | 14.3 | 8.59 | 34.32 | 271.79 | 0.07 | 0.88 | 16 | 0.16 | 283.18 | 8.2 | 1.48 | 0.71 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,06 | | 15,21 | 61,09 | | 2,80 | | 0,01 | 3,31 | 1,54 | 0,84 | 0,09 |
| | Батон нарезной | 20 | 1.4 | 0.3 | 9.6 | 46.7 | 0.02 | | | | 3.8 | | | 0.24 |
| ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 15.55 | 14.73 | 60 | 434.79 | 0.14 | 6.26 | 0 | 2.5 | 125.97 | 86.51 | 32.64 | 1.8 |
| 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | 2.6 | 2.65 | 0.35 | 35.65 | | 0.28 | | | 100.5 | | | 0.09 |
| 291/17 | Плов из птицы (филе цыпл-бр) | 50/150 | 11.43 | 11.92 | 36.81 | 300.24 | 0.12 | 5.98 | | 2.5 | 21.02 | 86.51 | 32.64 | 1.45 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200 | | | 13 | 52.02 | | | | | 0.45 | | | 0.04 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ | | | 13.05 | 12.06 | 60.80 | 403.72 | 0.23 | 71.26 | 88.40 | 0.95 | 82.09 | 191.60 | 59.38 | 2.52 |
| 71/17 | Овощи свежие или солёные порционные (огурцы) | 60 | 0.36 | | 0.77 | 4.5 | 0.01 | 2.25 | | | 10.35 | 10.8 | 6.3 | 0.27 |
| 47/05 | Суфле "Золотая рыбка"(филе минтая) | 80 | 8.17 | 8.2 | 12 | 154.48 | 0.06 | 0.91 | 71.7 | 0.8 | 31.4 | 117.5 | 28.48 | 0.66 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 150 | 2.75 | 3.6 | 18.4 | 116.8 | 0.13 | 21.6 | 16.7 | 0.15 | 34.9 | 63.3 | 24.6 | 0.99 |
| ТТК 150 | Напиток из ягод смородины | 200 | 0.25 | 0.10 | 19.79 | 81.06 | 0.01 | 46.50 | | | 1.44 | | | 0.38 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | 0,02 | | | | 4,00 | | | 0,22 |
| ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД | | | 305.21 | 290.91 | 1142.84 | 8455.67 | 4.79 | 523.48 | 737.5 | 41.6 | 3690.1 | 2613.6 | 899.89 | 62.47 |
| СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД | | | 15.261 | 14.5455 | 57.142 | 422.784 | 0.2395 | 26.174 | 36.875 | 2.08 | 184.5 | 130.68 | 44.995 | 3.124 |

