

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора  
Управления Роспотребнадзора  
по СК

Управление  
Роспотребнадзора  
(М.И.Сорокина)  
« 29 » августа 2024 год  
по Ставропольскому краю  
355008, г. Ставрополь, пер.Фадеева, 4

**СОГЛАСОВАНО:**

МБОУ СОШ № 1г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(А.Н.Иванова)

МБОУ СОШ № 3 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(С.А.Филипова)

МБОУ СОШ № 4 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Н.Л.Попова)

МБОУ СОШ № 5 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Л.Н.Стецова)

МКОУ СОШ № 17г. Новомарьевская

(наименование учреждения)  
(Е.В.Нора)

МБОУ СОШ № 19 с.Верхнерусское

(наименование учреждения)  
(С.А.Шотт)

МБОУ СОШ № 24 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Е.В.Сергеева)

МБОУ СОШ № 23 г. Михайловск

(наименование учреждения)  
(Е.С.Сиденко)

**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Звягина Надежда Ильинична

(наименование учреждения организатора питания)  
(Н.И.Звягина)

« 29 » августа 2024 год

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1 – 4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

(на период с 01.12.2024 г. по 30.05.2025 г. 2024/2025 учебного года)

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*Н.В.Котова*

Н.В.Котова

| № рецептуры                 | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества(мг) |               |               |               |             | Витамины(мг)  |             |             |              |               |
|-----------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                             |  |                  | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                | К                        | Ca            | Mg            | P             | Fe          | A             | B1          | B2          | PP           | C             |
|                             |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| <b>Первая неделя</b>        |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| <b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b> |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| 183/2005                    | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром | 200/10/10        | 9,04                 | 13,05        | 47,52         | 341,94                         | 273,98                   | 198,52        | 59,10         | 247,10        | 3,22        | 0,05          | 0,00        | 0,00        | 1,68         | 1,82          |
| 3 /2005                     | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским            | 30/5/15          | 5,76                 | 8,85         | 14,90         | 165,70                         | 58,75                    | 164,90        | 10,65         | 107,45        | 0,49        | 0,06          | 0,00        | 0,06        | 0,52         | 0,42          |
| 377/2005                    | Чай с сахаром и лимоном  | 200/15/7         | 0,1                  | 0            | 15,2          | 60                             | 24,3                     | 5,7           | 3             | 5,6           | 0,4         | 0             | 0           | 0           | 0            | 2,8           |
| г/п                         | Хлеб пшеничный   | 20               | 1,54                 | 1,6          | 9,96          | 52,4                           | 25,4                     | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32        | 0             | 0,032       | 0,016       | 0,308        | 0             |
| г/п                         | Хлеб ржаной  | 50               | 3,3                  | 0,6          | 17,1          | 90,5                           | 47                       | 17            | 20,5          | 60            | 1,15        | 0             | 0           | 0           | 0            | 0             |
| г/п                         | Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный                              | 1 шт./180        | 1,6                  | 0,4          | 15            | 76                             | 310                      | 70            | 22            | 34            | 0,2         | 20            | 0,12        | 0,06        | 0,6          | 76            |
| <b>Итого за завтрак</b>     |  | <b>727</b>       | <b>21,3</b>          | <b>24,5</b>  | <b>119,7</b>  | <b>786,5</b>                   | <b>739,4</b>             | <b>461,3</b>  | <b>122,3</b>  | <b>470,8</b>  | <b>5,8</b>  | <b>20,1</b>   | <b>0,2</b>  | <b>0,1</b>  | <b>3,1</b>   | <b>81,0</b>   |
| <b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>     |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| 223/2005                    | Запеканка из творога со сгущенным молоком                            | 200/80           | 26,43                | 19,14        | 63,90         | 534,73                         | 458,65                   | 449,63        | 58,13         | 454,84        | 0,82        | 18,92         | 0,00        | 0,39        | 0,07         | 0,00          |
| 382/2005                    | Какао с молоком  | 200              | 3,77                 | 3,80         | 25,07         | 145,36                         | 206,96                   | 125,52        | 31,00         | 116,20        | 0,98        | 22,12         | 0,04        | 0,16        | 0,17         | 1,30          |
| г/п                         | Хлеб пшеничный   | 50               | 3,85                 | 5,5          | 24,9          | 131                            | 63,5                     | 13            | 17,5          | 41,5          | 0,8         | 0             | 0,08        | 0,04        | 0,77         | 0             |
| г/п                         | Хлеб ржаной  | 50               | 3,3                  | 0,6          | 17,1          | 90,5                           | 47                       | 17            | 20,5          | 60            | 1,15        | 0             | 0           | 0           | 0            | 0             |
| г/п                         | Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное                                | 1 шт./180        | 0,72                 | 0,72         | 17,64         | 84,6                           | 500,4                    | 28,8          | 16,2          | 19,8          | 3,96        | 10            | 0           | 0,04        | 0            | 18            |
| <b>Итого за завтрак</b>     |  | <b>680</b>       | <b>38,07</b>         | <b>29,76</b> | <b>148,61</b> | <b>986,19</b>                  | <b>1276,51</b>           | <b>633,95</b> | <b>143,33</b> | <b>692,34</b> | <b>7,71</b> | <b>51,04</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,63</b> | <b>1,02</b>  | <b>19,30</b>  |
| <b>3 ДЕНЬ (среда)</b>       |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |  |                  |                      |              |               |                                |                          |               |               |               |             |               |             |             |              |               |
| 289/2005                    | Рагу из птицы  | 90/270           | 29,21                | 26,98        | 23,28         | 454,25                         | 1079,87                  | 43,22         | 64,67         | 263,99        | 3,88        | 552,96        | 0,13        | 0,25        | 11,44        | 27,28         |
| 3 /2005                     | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским            | 30/5/15          | 5,76                 | 8,85         | 14,90         | 165,70                         | 58,75                    | 164,90        | 10,65         | 107,45        | 0,49        | 0,06          | 0,00        | 0,06        | 0,52         | 0,42          |
| 868/2009                    | Компот из смеси сухофруктов  | 200              | 0,44                 | 0            | 31,76         | 126,4                          | 0,6                      | 0,6           | 0             | 0             | 0,03        | 0             | 0           | 0           | 0            | 0,24          |
| г/п                         | Хлеб пшеничный   | 20               | 1,54                 | 1,6          | 9,96          | 52,4                           | 25,4                     | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32        | 0             | 0,032       | 0,016       | 0,308        | 0             |
| г/п                         | Хлеб ржаной  | 50               | 3,3                  | 0,6          | 17,1          | 90,5                           | 47                       | 17            | 20,5          | 60            | 1,15        | 0             | 0           | 0           | 0            | 0             |
| 70/2005                     | Овощи натуральные соленые (огурец)                                   | 60               | 0,48                 | 0,06         | 1,02          | 7,8                            | 84,6                     | 13,8          | 8,4           | 14,4          | 0,36        | 0             | 0,012       | 0,012       | 0,06         | 3             |
| г/п                         | Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный                              | 1 шт./180        | 1,6                  | 0,4          | 15            | 76                             | 310                      | 70            | 22            | 34            | 0,2         | 20            | 0,12        | 0,06        | 0,6          | 76            |
| <b>Итого за завтрак</b>     |  | <b>830</b>       | <b>42,33</b>         | <b>38,49</b> | <b>113,02</b> | <b>973,05</b>                  | <b>1606,22</b>           | <b>314,72</b> | <b>133,22</b> | <b>496,44</b> | <b>6,43</b> | <b>573,02</b> | <b>0,30</b> | <b>0,40</b> | <b>12,93</b> | <b>106,94</b> |

|          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>  |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
| 229/2005 | Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами   | 90/50      | 19,75        | 6,07         | 7,34          | 164,72         | 631,25         | 71,09         | 80,51         | 312,12        | 1,49         | 2,92         | 0,02        | 0,02        | 1,90        | 4,95         |
| 312/2005 | Пюре картофельное с маслом сливочным  | 180        | 3,89         | 6,56         | 26,46         | 180,51         | 915,75         | 49,34         | 39,41         | 114,95        | 1,40         | 0,04         | 0,00        | 0,00        | 2,00        | 31,15        |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)             | 1 шт./200  | 1            | 0,2          | 20,2          | 92             | 240            | 14            | 8             | 14            | 2,8          | 0            | 0           | 0           | 0,4         | 4            |
| 70/2005  | Овощи натуральные соленые (огурец)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7,8            | 84,6           | 13,8          | 8,4           | 14,4          | 0,36         | 0            | 0,012       | 0,012       | 0,06        | 3            |
| г/п      | Хлеб пшеничный  | 50         | 3,85         | 5,5          | 24,9          | 131            | 63,5           | 13            | 17,5          | 41,5          | 0,8          | 0            | 0,08        | 0,04        | 0,77        | 0            |
| г/п      | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5           | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0            |
| г/п      | Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное   | 1 шт./180  | 0,72         | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 500,4          | 28,8          | 16,2          | 19,8          | 3,96         | 10           | 0           | 0,04        | 0           | 18           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>860</b> | <b>32,99</b> | <b>19,70</b> | <b>114,66</b> | <b>751,13</b>  | <b>2482,50</b> | <b>207,03</b> | <b>190,52</b> | <b>576,77</b> | <b>11,96</b> | <b>12,96</b> | <b>0,11</b> | <b>0,11</b> | <b>5,13</b> | <b>61,10</b> |
|          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>  |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
| 207/2005 | Макаронник с маслом сливочным   | 200/8      | 8,32         | 12,29        | 56,42         | 370,70         | 92,64          | 17,84         | 11,44         | 72,56         | 0,98         | 0,06         | 0,01        | 0,04        | 0,02        | 0,00         |
| 3 /2005  | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским                                 | 30/5/15    | 5,76         | 8,85         | 14,90         | 165,70         | 58,75          | 164,90        | 10,65         | 107,45        | 0,49         | 0,06         | 0,00        | 0,06        | 0,52        | 0,42         |
| 379/2005 | Кофейный напиток с молоком  | 200        | 3,55         | 3,38         | 25,01         | 139,735        | 146,6          | 125,4         | 14            | 102,5         | 0,405        | 0,02         | 0,04        | 0,2         | 1,3         | 1,3          |
| г/п      | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,54         | 1,6          | 9,96          | 52,4           | 25,4           | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32         | 0            | 0,032       | 0,016       | 0,308       | 0            |
| г/п      | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5           | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0            |
| г/п      | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) | 1 шт./125  | 6,25         | 4            | 4,375         | 85             | 183,75         | 152,5         | 18,75         | 120           | 0,125        | 0,025        | 0,05        | 0,25        | 0,25        | 0,75         |
| г/п      | Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)                                    | 1 шт./50   | 0,4          | 0,05         | 39,9          | 162            | 23             | 12,5          | 3             | 6             | 0,7          | 0            | 0           | 0           | 0,1         | 0            |
|          | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>703</b> | <b>27,27</b> | <b>29,77</b> | <b>169,79</b> | <b>1077,23</b> | <b>828,39</b>  | <b>357,84</b> | <b>116,59</b> | <b>400,11</b> | <b>4,85</b>  | <b>27,64</b> | <b>0,08</b> | <b>0,56</b> | <b>2,25</b> | <b>14,22</b> |
|          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>Вторая неделя</b>  |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>  |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
| 210/2005 | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 116/10     | 11,11        | 20,31        | 1,59          | 235,54         | 159,02         | 83,08         | 14,22         | 183,26        | 2,03         | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,39         |
| 50/2009  | Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)                                      | 60         | 1,14         | 5,34         | 4,62          | 71,40          | 189,00         | 24,60         | 9,00          | 22,20         | 0,42         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,20         |
| 3 /2005  | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским                                 | 30/5/15    | 5,76         | 8,85         | 14,90         | 165,70         | 58,75          | 164,90        | 10,65         | 107,45        | 0,49         | 0,06         | 0,00        | 0,06        | 0,52        | 0,42         |
| 377/2005 | Чай с сахаром и лимоном   | 200/15/7   | 0,1          | 0            | 15,2          | 60             | 24,3           | 5,7           | 3             | 5,6           | 0,4          | 0            | 0           | 0           | 0           | 2,8          |
| г/п      | Хлеб пшеничный  | 50         | 3,85         | 5,5          | 24,9          | 131            | 63,5           | 13            | 17,5          | 41,5          | 0,8          | 0            | 0,08        | 0,04        | 0,77        | 0            |
| г/п      | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5           | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0            |
| г/п      | Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный   | 1 шт./180  | 1,6          | 0,4          | 15            | 76             | 310            | 70            | 22            | 34            | 0,2          | 20           | 0,12        | 0,06        | 0,6         | 76           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>713</b> | <b>26,86</b> | <b>41,10</b> | <b>93,31</b>  | <b>830,14</b>  | <b>851,57</b>  | <b>378,28</b> | <b>96,87</b>  | <b>454,01</b> | <b>5,49</b>  | <b>20,13</b> | <b>0,20</b> | <b>0,16</b> | <b>1,89</b> | <b>83,81</b> |

| <b>7 ДЕНЬ (вторник)</b> |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| 182/2005                | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром                        | 200/10/10  | 6,786        | 11,473       | 40,049        | 288,59         | 200,55         | 144,22        | 44,68         | 184,28        | 2,5          | 0,05          | 0           | 0           | 1,2989       | 1,3          |
| 3 /2005                 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским                                 | 30/5/15    | 5,76         | 8,85         | 14,90         | 165,70         | 58,75          | 164,90        | 10,65         | 107,45        | 0,49         | 0,06          | 0,00        | 0,06        | 0,52         | 0,42         |
| 399/2014                | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)             | 1 шт./200  | 1            | 0,2          | 20,2          | 92             | 240            | 14            | 8             | 14            | 2,8          | 0             | 0           | 0           | 0,4          | 4            |
| г/п                     | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,54         | 1,6          | 9,96          | 52,4           | 25,4           | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32         | 0             | 0,032       | 0,016       | 0,308        | 0            |
| г/п                     | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5           | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0            |
| г/п                     | Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное   | 1 шт./180  | 0,72         | 0,72         | 17,64         | 84,6           | 500,4          | 28,8          | 16,2          | 19,8          | 3,96         | 0             | 0           | 0           | 0            | 18           |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>720</b> | <b>19,11</b> | <b>23,44</b> | <b>119,85</b> | <b>773,79</b>  | <b>1072,10</b> | <b>374,12</b> | <b>107,03</b> | <b>402,13</b> | <b>11,22</b> | <b>0,11</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,07</b> | <b>2,53</b>  | <b>23,72</b> |
| <b>8 ДЕНЬ (среда)</b>   |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| 290/2005                | Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом   | 90/50      | 24,37        | 25,17        | 3,16          | 337,52         | 404,85         | 12,54         | 113,65        | 225,58        | 1,89         | 89,46         | 0,00        | 0,00        | 13,78        | 3,50         |
| 302/2005                | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным   | 180        | 10,388       | 7,781        | 51,013        | 320,97         | 138,55         | 58,94         | 80,57         | 245,69        | 6,574        | 0,035         | 0           | 0           | 0            | 0            |
| 868/2009                | Компот из смеси сухофруктов   | 200        | 0,44         | 0            | 31,76         | 126,4          | 0,6            | 0,6           | 0             | 0             | 0,03         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0,24         |
| г/п                     | Хлеб пшеничный  | 50         | 3,85         | 5,5          | 24,9          | 131            | 63,5           | 13            | 17,5          | 41,5          | 0,8          | 0             | 0,08        | 0,04        | 0,77         | 0            |
| г/п                     | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5           | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0            |
| г/п                     | Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный   | 1 шт./180  | 1,6          | 0,4          | 15            | 76             | 310            | 70            | 22            | 34            | 0,2          | 20            | 0,12        | 0,06        | 0,6          | 76           |
| 70/2005                 | Овощи натуральные соленые (огурец)  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7,8            | 84,6           | 13,8          | 8,4           | 14,4          | 0,36         | 0             | 0,012       | 0,012       | 0,06         | 3            |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>860</b> | <b>44,43</b> | <b>39,51</b> | <b>143,95</b> | <b>1090,19</b> | <b>1049,10</b> | <b>185,88</b> | <b>262,62</b> | <b>621,17</b> | <b>11,00</b> | <b>109,50</b> | <b>0,21</b> | <b>0,11</b> | <b>15,21</b> | <b>82,74</b> |
| <b>9 ДЕНЬ (четверг)</b> |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |   |            |              |              |               |                |                |               |               |               |              |               |             |             |              |              |
| 223/2005                | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком                                      | 200/80     | 19,2614      | 16,8244      | 72,1744       | 517,473        | 478,728        | 401,744       | 58,182        | 379,65        | 0,774        | 0             | 0           | 0           | 0,2899       | 1,3608       |
| 3 /2005                 | Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5% и сыром Российским                                 | 30/5/15    | 5,76         | 8,85         | 14,90         | 165,70         | 58,75          | 164,90        | 10,65         | 107,45        | 0,49         | 0,06          | 0,00        | 0,06        | 0,52         | 0,42         |
| 379/2005                | Кофейный напиток с молоком  | 200        | 3,55         | 3,38         | 25,01         | 139,735        | 146,6          | 125,4         | 14            | 102,5         | 0,405        | 0,02          | 0,04        | 0,2         | 1,3          | 1,3          |
| г/п                     | Хлеб пшеничный  | 20         | 1,54         | 1,6          | 9,96          | 52,4           | 25,4           | 5,2           | 7             | 16,6          | 0,32         | 0             | 0,032       | 0,016       | 0,308        | 0            |
| г/п                     | Хлеб ржаной   | 50         | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5           | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0             | 0           | 0           | 0            | 0            |
| г/п                     | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке (яблочный, персиковый, абрикосовый, банановый) | 1 шт./125  | 6,25         | 4            | 4,375         | 85             | 183,75         | 152,5         | 18,75         | 120           | 0,125        | 0,025         | 0,05        | 0,25        | 0,25         | 0,75         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>645</b> | <b>39,66</b> | <b>35,25</b> | <b>143,52</b> | <b>1050,81</b> | <b>940,23</b>  | <b>866,74</b> | <b>129,08</b> | <b>786,20</b> | <b>3,26</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,52</b> | <b>2,67</b>  | <b>3,83</b>  |

|          |   |              |              |              |               |               |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|----------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          |   |              |              |              |               |               |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>  |              |              |              |               |               |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>  |              |              |              |               |               |                |               |               |               |              |              |             |             |             |              |
| 279/2005 | Тефтели с соусом сметанным с луком  | 90/50        | 12,94        | 15,37        | 13,46         | 247,25        | 288,30         | 38,26         | 21,82         | 107,49        | 1,21         | 0,02         | 0,02        | 0,09        | 2,03        | 3,73         |
| 309/2005 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                                | 180          | 6,40         | 5,75         | 42,61         | 251,84        | 77,25          | 12,52         | 9,97          | 54,40         | 0,75         | 0,04         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 399/2014 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт) | 1 шт./200    | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            | 240            | 14            | 8             | 14            | 2,8          | 0            | 0           | 0           | 0,4         | 4            |
| г/п      | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,85         | 5,5          | 24,9          | 131           | 63,5           | 13            | 17,5          | 41,5          | 0,8          | 0            | 0,08        | 0,04        | 0,77        | 0            |
| г/п      | Хлеб ржаной   | 50           | 3,3          | 0,6          | 17,1          | 90,5          | 47             | 17            | 20,5          | 60            | 1,15         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0            |
| 70/2005  | Овощи натуральные соленые (огурец)  | 60           | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 7,8           | 84,6           | 13,8          | 8,4           | 14,4          | 0,36         | 0            | 0,012       | 0,012       | 0,06        | 3            |
| г/п      | Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное   | 1 шт./180    | 0,72         | 0,72         | 17,64         | 84,6          | 500,4          | 28,8          | 16,2          | 19,8          | 3,96         | 0            | 0           | 0           | 0           | 18           |
|          | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>860</b>   | <b>28,69</b> | <b>28,20</b> | <b>136,93</b> | <b>904,99</b> | <b>1301,05</b> | <b>137,38</b> | <b>102,39</b> | <b>311,59</b> | <b>11,02</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,14</b> | <b>3,26</b> | <b>28,73</b> |
|          | <b>Всего за 10 дней</b>   | <b>7598</b>  | <b>320,7</b> | <b>309,7</b> | <b>1303,3</b> | <b>9224,1</b> | <b>12147,1</b> | <b>3917,3</b> | <b>1403,9</b> | <b>5211,5</b> | <b>78,7</b>  | <b>814,6</b> | <b>1,4</b>  | <b>2,8</b>  | <b>50,0</b> | <b>505,4</b> |
|          | <b>Среднее значение за 1 день</b>   | <b>759,8</b> | <b>32,1</b>  | <b>31,0</b>  | <b>130,3</b>  | <b>922,4</b>  | <b>1214,7</b>  | <b>391,7</b>  | <b>140,4</b>  | <b>521,2</b>  | <b>7,9</b>   | <b>81,5</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,28</b> | <b>5,0</b>  | <b>50,5</b>  |

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 грамм.