

СОГЛАСОВАНО

Директор  
СОШ № 3 Белоярский  
Шурбар  
« 08 » 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли» г. Белоярский  
С.В. Харкавлюк  
«01» января 2024г.

Примерное 12- дневное меню завтраков  
на осенне-зимний период  
для обучающихся возрастной группы с 7 до 11 лет  
для школьных столовых  
Унитарного муниципального предприятия  
«Городской центр торговли»

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мкг	№ Рецептур
Неделя 1 День 1	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,846	5,676	4,446	80,948	67,008	0,805	153,444	98,996	0,000	0,000	0,000	0,000	14,330	0,047	0,013	5,115	0,026	50/2005
Завтрак	Печень по-строгановски	50/50	14,066	11,193	7,581	188,783	249,305	5,281	240,418	24,384	0,000	0,000	0,000	0,000	16,525	1,637	0,236	25,466	6,208	255/2005
	Рис отварной	150	3,834	5,434	40,048	224,438	83,025	0,554	56,025	5,940	0,000	0,000	0,004	0,017	27,000	0,030	0,044	0,000	0,003	304/2005
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,880	0,364	42,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	0,001	ТУ47061888-001-2021
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>666</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	<b>701</b>	<b>531</b>	<b>10</b>	<b>920</b>	<b>272</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>91</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>11</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мкг	№ Рецептур
Неделя 1 День 2	Каша молочная "Дружба"	200	6,065	3,267	33,783	189,540	155,270	0,771	200,270	126,430	0,000	0,000	0,000	0,000	36,770	0,163	0,131	1,300	0,022	175/2005
Завтрак	Бутерброд с сыром (батон йодированный)	60	3,822	4,785	2,214	65,175	77,925	0,199	17,385	132,900	0,000	0,000	0,000	0,000	5,880	0,046	0,010	0,105	0,043	14/2005, 15/2005
	Йогурт питьевой	200	8,200	3,000	11,800	114,000	190,000	0,200	304,000	248,000	0,006	0,018	0,004	0,004	30,000	0,300	0,060	1,200	0,020	ГОСТ 31981-13
	Булочка "Ромашка" с джемом	75	5,949	6,843	50,708	287,749	58,890	0,776	84,132	21,807	0,000	0,000	0,000	0,000	9,820	0,054	0,096	0,090	0,042	21/2017
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	<b>703</b>	<b>493</b>	<b>4</b>	<b>884</b>	<b>545</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>91</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный с изюмом	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный в/с)	100	4,132	15,860	3,639	170,200	84,050	0,257	24,210	137,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,230	0,065	0,015	0,105	0,111	14/2005, 15/2005
	Повидло (порционно)	15	0,060	0,000	9,750	37,500	1,350	0,195	19,350	2,100	0,000	0,000	0,000	0,000	1,050	0,003	0,001	75,000	0,000	ГОСТ 32099-13
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
<b>Итого завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>59</b>	<b>719</b>	<b>524</b>	<b>2</b>	<b>290</b>	<b>458</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 4	Огурец консервированный	60	0,289	0,036	0,614	4,698	8,674	0,216	50,963	8,313	0,000	0,000	0,000	0,000	5,060	0,007	0,007	1,807	0,001	ГОСТ 31713-12
Завтрак	Биточки рыбные с соусом сметанным	60/40	8,551	8,453	4,623	228,748	108,208	0,460	155,266	50,884	0,000	0,000	0,000	0,000	18,931	0,092	0,063	1,596	0,018	234/2005 330/2005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005
	Какао с сахаром и молоком	200	3,872	3,800	25,068	150,560	116,200	1,040	206,360	125,720	0,000	0,013	0,003	0,043	31,000	0,158	0,044	1,300	0,020	382/2005
	Батон йодированный	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>666</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>65</b>	<b>587</b>	<b>347</b>	<b>5</b>	<b>1481</b>	<b>243</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
								Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 5	Гуляш из говядины	50/50	15,204	17,636	2,826	231,214	158,316	2,311	305,480	11,210	0,000	0,000	0,000	0,000	20,700	0,127	0,061	1,144	0,000	260/2005
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	Батон йодированный	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,880	0,364	42,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	0,001	ТУ47061888-001-2021
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>606</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>602</b>	<b>389</b>	<b>9</b>	<b>873</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>167</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>91</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Р, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 1 День 6	Плов из говядины	150/50	18,755	20,602	40,095	421,646	239,384	2,897	387,665	17,715	0,000	0,000	0,000	0,000	50,890	0,157	0,106	1,566	0,240	265/2005
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,380	0,400	2,460	11,750	3,250	0,055	4,650	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,700	0,002	0,006	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Пицца "Школьная"	100	10,580	17,880	30,261	235,750	146,629	1,267	139,984	111,759	0,000	0,000	0,000	0,000	18,130	0,111	0,135	0,670	2,050	413/2005
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>88</b>	<b>729</b>	<b>389</b>	<b>4</b>	<b>533</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 1-ю неделю:</b>		<b>606</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>673</b>	<b>445</b>	<b>6</b>	<b>830</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 1	Салат из капусты и моркови	60	0,930	3,023	5,632	54,295	18,395	0,348	154,153	26,199	0,000	0,000	0,000	0,000	9,960	0,023	0,017	21,603	0,121	45/2005
Завтрак	Зразы "Школьные" с соусом красным	60/40	8,339	9,277	4,218	133,070	95,325	1,378	178,277	15,586	0,000	0,000	0,000	0,000	13,634	0,091	0,041	1,440	0,111	528/1994 158/2003
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,843	65,025	10,335	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	203/2005
	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600	3,400	0,660	10,600	12,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,400	0,060	0,014	200,000	0,000	388/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
	Кондитерские изделия	48	0,840	0,990	23,190	106,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
<b>Итого завтрак:</b>		<b>714</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>112</b>	<b>677</b>	<b>196</b>	<b>6</b>	<b>760</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>233</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 2	Каша молочная рисовая с маслом	200	6,060	10,190	43,478	290,560	159,750	0,607	193,270	129,780	0,000	0,000	0,000	0,000	36,220	0,179	0,076	1,300	0,067	174/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный)	60	3,828	15,540	1,671	160,800	81,450	0,213	20,490	136,200	0,000	0,000	0,000	0,000	5,670	0,063	0,010	0,105	0,110	14/2005, 15/2005
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,163	0,033	15,200	62,439	1,540	0,091	11,660	3,273	0,000	0,000	0,000	0,696	0,840	0,001	0,003	2,800	0,000	377/2005
	Полоска песочная в крошке с повидлом	70	4,443	14,071	37,443	238,544	44,872	0,779	71,587	15,499	0,000	0,000	0,000	0,000	6,944	0,059	0,064	0,070	0,094	449/2005
	Йогурт фруктовый	95	3,895	1,425	5,605	54,150	95,250	0,095	144,400	117,800	0,000	0,000	0,000	0,000	14,250	0,142	0,028	0,570	9,500	ГОСТ 31981-13
<b>Итого завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>18</b>	<b>41</b>	<b>103</b>	<b>806</b>	<b>383</b>	<b>2</b>	<b>441</b>	<b>403</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 3	Запеканка из творога	200	41,225	17,304	30,802	450,880	438,160	1,145	245,784	318,160	0,000	0,000	0,000	0,000	46,272	0,536	0,100	0,952	0,126	223/2005
Завтрак	Бутерброд с маслом (батон йодированный)	100	0,766	11,555	4,377	119,125	10,025	0,124	12,405	5,300	0,000	0,000	0,000	0,000	1,190	0,021	0,011	0,000	0,068	14/2005 ГОСТ 42-88
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,125	0,030	8,520	44,250	34,350	0,030	57,000	47,550	0,000	0,000	0,000	0,000	5,100	0,023	0,009	0,150	0,000	ГОСТ 31688-12
	Чай с сахаром	200	0,100	0,026	14,990	60,059	0,000	0,049	0,450	0,473	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	376/2005
<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>43</b>	<b>29</b>	<b>59</b>	<b>674</b>	<b>483</b>	<b>1</b>	<b>316</b>	<b>371</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>53</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 4	Салат из огурцов и зеленого горошка консервированных	60	0,625	3,032	1,792	37,789	17,304	0,291	60,928	10,529	0,000	0,000	0,000	0,000	6,818	0,011	0,020	3,125	0,006	21/2005
Завтрак	Оладьи из печени	100	18,037	17,158	6,113	251,860	316,780	6,956	279,196	14,216	0,000	0,000	0,000	0,000	18,488	2,192	0,302	33,000	8,376	282/2005
	Пюре картофельное	150	3,329	4,353	22,655	143,535	98,160	1,220	783,960	41,280	0,000	0,000	0,000	0,000	33,510	0,132	0,168	26,693	0,029	128/2005
	Компот из сухофруктов	200	0,180	0,020	21,760	228,200	5,200	0,200	0,600	6,200	0,000	0,000	0,000	0,128	1,600	0,000	0,006	2,000	0,000	349/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб обогащенный Омега	20	0,220	0,160	0,960	4,840	27,880	0,364	42,320	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	10,040	0,001	0,000	0,000	0,001	ТУ47061888-001-2021
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>666</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>65</b>	<b>722</b>	<b>479</b>	<b>11</b>	<b>1448</b>	<b>89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>75</b>	<b>13</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 5	Помидоры свежие (порционно)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	15,600	0,540	174,000	8,400	0,000	0,001	0,000	0,012	12,000	0,024	0,036	15,000	0,080	71/2005
Завтрак	Котлета "Детская"	60/40	8,125	10,478	5,247	168,312	106,930	1,382	204,848	25,690	0,000	0,000	0,000	0,000	15,739	0,097	0,046	1,195	0,086	268/2005 528/1994
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,787	1,770	37,032	187,365	46,125	0,843	65,025	10,335	0,000	0,000	0,000	0,000	8,400	0,023	0,089	0,000	0,007	203/2005
	Напиток кофейный	200	3,595	3,220	25,510	146,200	90,000	0,465	146,600	125,600	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,150	0,090	1,300	0,022	379/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Кондитерские изделия	50	0,840	0,990	23,190	126,200	17,280	0,720	67,200	7,680	0,000	0,000	0,000	0,000	4,800	0,019	0,014	0,000	0,960	ГОСТ 14031-14
<b>Итого завтрак:</b>		<b>616</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>96</b>	<b>655</b>	<b>281</b>	<b>4</b>	<b>664</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Приём пищи	Наименование	Вес блюда	Белки, г	Жиры, мг	Углеводы, г	Калорийность, ккал	P, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	D, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	Mg, мг	Витамин B2, мг	Витамин B1, мг	Витамин C, мг	Витамин A, мг	№ Рецептур
Неделя 2 День 6	Винегрет овощной	60	0,913	6,046	4,674	77,516	26,744	0,450	141,798	12,267	0,000	0,000	0,000	0,000	11,080	0,024	0,036	5,791	0,125	67/2005
Завтрак	Сосиска отварная с соусом красным основным	60/40	6,600	14,340	0,240	156,600	95,400	1,080	132,000	21,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	0,090	0,114	0,000	0,000	243/2005 528/1994
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,923	5,870	35,784	227,357	187,974	4,201	239,265	13,770	0,000	0,000	0,000	0,000	125,100	0,131	0,270	0,000	0,025	171/2005
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,372	0,138	18,854	82,779	1,360	0,289	4,450	5,273	0,000	0,000	0,000	0,000	1,360	0,024	0,006	80,000	0,000	376/2005
	Хлеб пшеничный в/с	36	0,274	0,288	1,771	8,460	2,340	0,040	3,348	0,720	0,000	0,000	0,000	0,000	0,504	0,001	0,004	0,000	0,000	ГОСТ 27842-88
	Хлеб столичный ржаной	20	0,122	0,024	0,798	3,940	2,600	0,072	3,320	0,580	0,000	0,000	0,000	0,000	0,840	0,002	0,003	0,080	0,000	ГОСТ 26984-86
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	147,000	11,000	2,200	278,000	16,000	0,000	0,002	0,000	0,008	9,000	0,020	0,030	10,000	5,000	ГОСТ 57976-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>606</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>72</b>	<b>704</b>	<b>327</b>	<b>8</b>	<b>802</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 2-ю неделю:</b>		<b>625</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>84</b>	<b>706</b>	<b>358</b>	<b>6</b>	<b>739</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>77</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>Итого в среднем за 2 недели:</b>		<b>615</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>690</b>	<b>402</b>	<b>6</b>	<b>784</b>	<b>241</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>5</b>	<b>0</b>