

Утверждаю:

« 09 » 09 2023г.



Согласовано:

МБОУ СОШ № 3

Казанцева С.В.

« 19 » 09 2023г.



**Двенадцатидневное цикличное меню горячего питания завтрак  
для учащихся 1–4 класс (осенне-зимний период)**

| № Ре-цеп-тур | Наименование блюд | Вы-ход, г | Вода, г | Белки, г |      | Жиры, г |       | НЖК г | Углеводы, г     |          | Пище-вые волок-на, г | Зола, г | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА |    |    |    |    |    |    | Энерге-тическая цен-ность, ккал |    |
|--------------|-------------------|-----------|---------|----------|------|---------|-------|-------|-----------------|----------|----------------------|---------|----------------------|----|----|----|----|----|----|---------------------------------|----|
|              |                   |           |         | общ      | жив. | общ     | раст. |       | монои дисаха-ра | крах-мал |                      |         | Na                   | K  | Ca | Mg | P  | Fe | A  |                                 | C  |
| 1            | 2                 | 3         | 4       | 5        | 6    | 7       | 8     | 9     | 10              | 11       | 12                   | 13      | 14                   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                              | 22 |

**День 1**

**Завтрак**

|     |   |            |              |              |              |              |             |              |              |              |             |             |               |               |               |              |              |              |              |              |              |
|-----|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом, и сахаром | 250        | 141.73       | 8.64         | 2.95         | 11.06        | 0.64        | 9.79         | 54.30        | 32.92        | 2.18        | 1.97        | 366.69        | 261.94        | 147.07        | 44.33        | 221.30       | 2.37         | 54.8         | 37.40        | 352.0        |
| 15  | Сыр Российский  | 30         | 12.3         | 6.96         | 8.85         |              | 4.77        | 26.4         |              |              |             |             | 243.0         | 26.4          | 264.0         | 10.5         | 150.0        | 86.4         | 0.09         | 0.21         | 108          |
| пр  | Батон пшеничный   | 50         | 16.92        | 3.90         | 0.14         | 3.06         | 2.95        | 0.67         | 4.46         | 19.44        | 1.62        | 0.57        | 120.0         | 67.6          | 11.3          | 15.2         | 39.2         | 0.73         | 3.0          |              | 139          |
| 376 | Чай с сахаром   | 200        | 199.85       | 0.07         |              | 0.02         | 0.02        |              | 15.0         |              | 0.03        | 0.03        | 0.3           | 8.6           | 11.1          | 1.4          | 2.8          | 0.29         |              | 0.03         | 60           |
|     | <b>ИТОГО :</b>  | <b>530</b> | <b>370.8</b> | <b>19.57</b> | <b>11.94</b> | <b>14.26</b> | <b>8.38</b> | <b>36.86</b> | <b>73.76</b> | <b>52.36</b> | <b>3.83</b> | <b>2.57</b> | <b>729.99</b> | <b>364.54</b> | <b>433.47</b> | <b>72.43</b> | <b>413.3</b> | <b>89.79</b> | <b>67.89</b> | <b>37.64</b> | <b>657,0</b> |

**День 2**

**Завтрак**

|     |                                  |            |               |               |               |               |              |               |               |               |              |               |                |                |                |                |                |                |               |                |                |
|-----|----------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| 227 | Рыба припущенная минтай с маслом | 12015      | 75.024        | 15.749        | 15.654        | 7.917         | 0.025        | 0.845         | 0.583         | 0.274         | 0.220        | 1.765         | 0.109          | 1.177          | 45.071         | 1.067          | 63.214         | 52.876         | 30.559        | 1.1726         | 153.452        |
| 312 | Картофельное пюре                | 180        | 142,268       | 24.516        | 38.412        | 38.412        | 0.603        | 3.580         | 24.526        | 22.162        | 2.898        | 1.3158        | 703.42         | 778.14         | 44.37          | 33.3           | 103.914        | 1.2114         |               | 21.793         | 164.7          |
| пр  | Хлеб йодированный                | 50         | 225.5         | 2.8           |               | 0.54          | 0.54         | 24.70         | 1.2           | 23.5          | 0.824        | 0.374         |                |                | 12.50          | 53.0           | 0.775          | 1.55           |               |                | 134.2          |
| 349 | Компот из сухофруктов            | 200        | 164.058       | 0.662         |               | 0.09          | 0.09         | 0.02          | 30.964        | 1.052         | 2.592        | 0.584         | 7.84           | 229.8          | 32.48          | 17.46          | 23.44          | 0.698          |               | 0.726          | 132.8          |
|     | <b>ИТОГО :</b>                   | <b>555</b> | <b>606.85</b> | <b>43.727</b> | <b>54.066</b> | <b>46.959</b> | <b>1.258</b> | <b>29.145</b> | <b>57.273</b> | <b>46.988</b> | <b>6.534</b> | <b>4.0388</b> | <b>711.369</b> | <b>1009.12</b> | <b>134.421</b> | <b>104.827</b> | <b>191.343</b> | <b>56.3354</b> | <b>30.559</b> | <b>23.6916</b> | <b>585.152</b> |

**День 3**

**Завтрак**

|     |                         |            |               |               |              |               |              |               |               |               |               |              |               |               |                |               |               |               |               |              |                |
|-----|-------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 268 | Биточки особые с маслом | 10015      | 32,931        | 11.25         | 9.627        | 16.5          | 3.627        | 7.609         | 9.763         | 8.645         | 1.159         | 3.395        | 97.745        | 134.26        | 29.413         | 38.031        | 128.72        | 1.909         | 30.545        | 0.231        | 234.545        |
| 306 | Гороховое пюре          | 180        | 269.82        | 16.38         | 0.0504       | 6.1794        | 1.611        | 3.1284        | 3.672         | 32.2182       | 9.0666        | 4.041        | 730.314       | 560.592       | 84.6342        | 67.5216       | 327.15        | 9.7632        | 25.2          |              | 266.94         |
| пр  | Хлеб йодированный       | 25         | 19.0          | 1.98          |              | 0.25          | 0.25         | 12.06         | 0.53          | 11.56         | 0.83          | 1.04         | 0.25          |               |                | 0.33          | 5.83          | 21.75         | 16.08         | 0.28         | 67.0           |
| 342 | Компот из вишни         | 200        | 170.416       | 0.32          |              | 0.08          | 0.08         | 28.2          | 28.152        | 28.2          | 0.72          | 0.264        | 0.012         | 2.7           |                | 0.12          | 22.16         | 12.0          | 11.858        | 6.8          | 116.6          |
|     | <b>ИТОГО :</b>          | <b>505</b> | <b>301.29</b> | <b>29.529</b> | <b>9.669</b> | <b>26.726</b> | <b>4.963</b> | <b>50.678</b> | <b>40.398</b> | <b>78.253</b> | <b>10.264</b> | <b>8.036</b> | <b>706.60</b> | <b>604.12</b> | <b>114.141</b> | <b>94.749</b> | <b>429.33</b> | <b>43.795</b> | <b>79.483</b> | <b>7.311</b> | <b>685.085</b> |

| № Ре-<br>цеп-<br>тур | Наименование блюд | Вы-<br>ход, г | Вода,<br>г | Белки,г |      | Жиры, г |       | Общие<br>угле-<br>воды,<br>г | Углеводы, г             |              | Пище-<br>вые<br>воло-<br>кна, г | Зола,<br>г | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал |
|----------------------|-------------------|---------------|------------|---------|------|---------|-------|------------------------------|-------------------------|--------------|---------------------------------|------------|--------------|---|---|---|--------------------------|---|----|----|---|
|                      |                   |               |            | общ     | жив. | общ     | раст. |                              | монои-<br>дисаха-<br>ра | крах-<br>мал |                                 |            | В,           | С | А | Е | Са                       | Р | Мд | Ре |   |
|                      |                   |               |            |         |      |         |       |                              |                         |              |                                 |            |              |   |   |   |                          |   |    |    |   |

**День 4**  
**Завтрак**

|     |                                 |            |                |               |               |               |              |               |               |               |               |              |              |               |               |              |               |                |               |                |               |
|-----|---------------------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| 288 | Куриное бёдро отварные с маслом | 100        | 50.909         | 21.327        | 21.272        | 23.472        | 0.018        | 0.454         | 0.363         | 0.09          | 0.127         | 2.072        | 0.145        | 21.363        | 87.454        | 1.65         | 50.909        | 151.909        | 18.436        | 98.909         | 298.18        |
| 309 | Макароны отварные               | 180        | 111.139        | 5.517         | 0.04          | 4.515         | 0.784        | 26.445        | 1.116         | 25.329        | 2.442         | 0.042        | 0.025        |               |               | 1.1055       | 4.86          | 37.17          | 21.12         | 23.7           | 168.45        |
| пр  | Хлеб йодированный               | 25         | 19.0           | 1.98          |               | 0.25          | 0.25         | 12.06         | 0.53          | 11.56         | 0.83          | 1.04         | 0.25         |               |               | 0.33         | 5.83          | 21.75          | 16.08         | 0.28           | 57.0          |
| 376 | Чай с сахаром                   | 200        | 199.85         | 0.07          |               | 0.02          | 0.02         | 15.0          | 15.0          |               | 15.0          | 0.03         |              | 0.03          |               | 0.28         | 11.1          | 2.8            | 1.4           |                | 60            |
|     | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>505</b> | <b>380.898</b> | <b>28.894</b> | <b>21.312</b> | <b>28.257</b> | <b>1.072</b> | <b>53,959</b> | <b>17.009</b> | <b>36.979</b> | <b>18.399</b> | <b>3.184</b> | <b>0.444</b> | <b>21.393</b> | <b>87.454</b> | <b>3.365</b> | <b>72.699</b> | <b>213.629</b> | <b>57.036</b> | <b>122.889</b> | <b>583.63</b> |

**День 5**  
**Завтрак**

|     |                   |            |                |               |               |               |              |               |               |              |              |              |              |               |  |              |               |                |               |               |               |
|-----|-------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 265 | Плов из свинины   | 250        | 118.286        | 18.509        | 14.493        | 41.316        | 7.348        | 37.072        | 1.672         | 36.490       | 2.273        | 1.642        | 0.572        | 1.877         |  | 4.004        | 18.216        | 256.09         | 58.138        | 258.13        | 498.4         |
| пр  | Хлеб йодированный | 50         | 9.5            | 0.99          |               | 0.125         | 0.125        | 6.03          | 0.265         | 5.78         | 0.415        | 0.52         | 0.125        |               |  | 0.165        | 2.91          | 10.87          | 8.04          | 0.14          | 57.1          |
| 352 | Кисель п\я вит.   | 200        | 171.76         | 0.16          |               | 0.08          | 0.08         | 27.50         | 21.52         | 5.98         | 0.34         | 0.16         | 0.01         | 24.0          |  | 0.20         | 8.20          | 9.0            | 4.40          | 0.14          | 143.75        |
|     | <b>ИТОГО :</b>    | <b>500</b> | <b>299.546</b> | <b>19.659</b> | <b>14.493</b> | <b>41.521</b> | <b>7.553</b> | <b>70.602</b> | <b>23.457</b> | <b>48.25</b> | <b>3.028</b> | <b>2.322</b> | <b>0.707</b> | <b>25.877</b> |  | <b>4.369</b> | <b>29.326</b> | <b>246.634</b> | <b>70.578</b> | <b>258.41</b> | <b>699.25</b> |

**День 6**  
**Завтрак 1 смена**

|     |                                     |            |               |               |              |               |             |               |               |               |               |              |             |             |              |             |               |              |              |              |              |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200        | 117,08        | 11,464        | 0,054        | 8,124         | 3,05        | 10,232        | 1,356         | 50,166        | 10,232        | 1,566        | 0,278       |             |              | 30,40       | 19,76         | 271,8        | 181,1        | 33,4         | 325,0        |
| пр  | Хлеб йодированный                   | 25         | 19,0          | 1,98          |              | 0,25          | 0,25        | 12,06         | 0,53          | 11,56         | 0,83          | 1,04         | 0,25        |             |              | 11,1        |               | 2,8          | 1,4          |              | 67           |
| 440 | Булочка творожная                   | 100        | 37,76         | 13,08         | 6,36         | 6,06          | 0,84        | 38,68         | 8,14          | 30,54         | 2,62          | 1,46         | 0,14        | 0,18        | 44,0         | 0,76        | 75,8          | 140,0        | 216,0        | 56,0         | 262,0        |
| 389 | Сок                                 | 200        | 167,0         | 1,2           |              | 0,2           | 0,2         | 30,4          | 30,4          |               | 1,2           | 0,6          | 0,022       | 8,0         |              | 16,64       | 20,0          | 36,0         | 14,0         | 500,00       | 125,8        |
|     | <b>Итого /</b>                      | <b>525</b> | <b>340,84</b> | <b>27,724</b> | <b>6,414</b> | <b>14,634</b> | <b>9,56</b> | <b>91,372</b> | <b>40,426</b> | <b>92,266</b> | <b>14,882</b> | <b>4,666</b> | <b>0,69</b> | <b>8,18</b> | <b>44,00</b> | <b>58,9</b> | <b>115,56</b> | <b>450,6</b> | <b>412,5</b> | <b>589,4</b> | <b>779,8</b> |

**День 7**  
**Завтрак**

|     |                   |            |                |               |               |               |              |               |               |              |              |               |              |              |                |              |                |                |               |                |                |
|-----|-------------------|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| 210 | Омлет натуральный | 250/5      | 45.691         | 6.015         | 10.714        | 10.714        |              | 1.138         | 1.138         |              |              | 1.116         | 0.044        | 0.112        | 140.06         | 0.323        | 44.486         | 97.433         | 6.964         | 1.138          | 241.379        |
| 15  | Сыр Российский    | 30         | 10.025         | 5.8           | 5.8           | 7.375         |              |               |               |              |              | 1.075         | 0.008        | 0.175        | 0.075          | 0.05         | 220.0          | 125.0          | 8.75          | 72.0           | 90.0           |
| пр  | Батон пшеничный   | 50         | 15.2           | 3.16          |               |               | 0.40         | 0.40          | 19.32         |              | 0.84         | 18.48         | 1.32         | 0.60         | 0.04           |              |                | 34.80          | 13.20         | 0.44           | 93.52          |
| 382 | Какао на молоке   | 200        | 173.66         | 4.078         | 3.544         | 3.544         | 0.388        | 17.578        | 17.034        | 0.544        | 0.122        | 1.012         | 0.056        | 1.588        | 24.4           | 0.478        | 152.22         | 124.56         | 21.34         | 26.66          | 118.6          |
|     | <b>ИТОГО :</b>    | <b>530</b> | <b>244.576</b> | <b>19.053</b> | <b>20.058</b> | <b>21.633</b> | <b>0.788</b> | <b>19.116</b> | <b>37.492</b> | <b>0.544</b> | <b>0.962</b> | <b>21.683</b> | <b>1.428</b> | <b>2.475</b> | <b>164.575</b> | <b>0.851</b> | <b>416.706</b> | <b>381.793</b> | <b>50.254</b> | <b>100.238</b> | <b>543,499</b> |

| № Ре-цеп-тур | Наименование блюд | Вы-ход, г | Вода, г | Белки, г |      | Жиры, г |       | Общие угле-воды, г | Углеводы, г     |          | Пище-вые волок-на, г | Зола, г | Витамины, мг |    |    |    | Минеральные вещества, мг |    |    |    | Энерге-тическая цен-ность, ккал |
|--------------|-------------------|-----------|---------|----------|------|---------|-------|--------------------|-----------------|----------|----------------------|---------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|---------------------------------|
|              |                   |           |         | общ      | жив. | общ     | раст. |                    | монои дисаха-ра | крах-мал |                      |         | В,           | С  | А  | Е  | Са                       | Р  | Мд | Ре |                                 |
| 1            | 2                 | 3         | 4       | 5        | 6    | 7       | 8     | 9                  | 10              | 11       | 12                   | 13      | 14           | 15 | 16 | 17 | 18                       | 19 | 20 | 21 | 22                              |

**День 8**

**Завтрак**

|     |                       |            |                |               |                |               |               |               |               |              |               |               |               |               |  |              |                |                |              |             |               |
|-----|-----------------------|------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| 295 | Котлеты из мяса птицы | 100        | 40.4           | 12.16         | 11.18          | 10.88         | 0.09          | 10.80         | 9.84          | 27.45        | 0.96          | 4.80          | 0.08          | 10.63         |  | 2.43         | 35.20          | 76.80          | 20.80        | 1.76        | 189.76        |
| 312 | Картофельное пюре     | 180        | 118.857        | 3.0645        | 0.6525         | 4.8015        | 0.5025        | 20.439        | 2.628         | 18.468       | 1.7415        | 1.0965        | 0.1395        | 18.160        |  | 1.009        | 36.975         | 86.595         | 27.75        | 32.4        | 137.25        |
| пр  | Хлеб йодированный     | 50         | 9.5            | 0.99          |                | 0.125         | 0.125         | 6.03          | 0.265         | 5.78         | 0.42          | 0.52          | 0.12          | 6.41          |  | 0.16         | 2.91           | 10.87          | 8.04         | 0.14        | 57.10         |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200        | 164.058        | 0.662         |                | 0.09          | 0.09          | 32.014        | 30.964        | 1.052        | 2.592         | 0.584         | 0.016         | 0.726         |  | 0.698        | 32.48          | 23.44          | 17.46        | 40.8        | 132.8         |
|     | <b>ИТОГО :</b>        | <b>530</b> | <b>332.815</b> | <b>16.876</b> | <b>11.8325</b> | <b>15.896</b> | <b>0.8075</b> | <b>69.283</b> | <b>43.697</b> | <b>52.75</b> | <b>5.7135</b> | <b>7.0005</b> | <b>0.3555</b> | <b>35.926</b> |  | <b>4.297</b> | <b>107.565</b> | <b>197.705</b> | <b>74.05</b> | <b>75.1</b> | <b>516.91</b> |

**День 9**

**Завтрак**

|     |                         |            |                |               |              |              |               |               |               |               |              |               |               |             |             |               |               |                |               |              |               |
|-----|-------------------------|------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 268 | Шницель особый с маслом | 100        | 7.807          | 22.230        | 8.603        | 16.010       | 2.303         | 8.489         | 0.954         | 7.534         | 0.305        | 3.1436        | 0.1018        |             | 28.0        | 1.654         | 7.865         | 110.383        | 20.325        | 1.654        | 238.46        |
| 309 | Макароны отварные       | 180        | 111.039        | 5.517         | 0.040        | 4.515        | 0.7845        | 26.445        | 1.116         | 25.329        | 2.442        | 0.042         | 0.055         |             |             | 1.1055        | 4.86          | 37.17          | 21.12         | 1.105        | 168.45        |
| пр  | Хлеб йодированный       | 50         | 9.5            | 0.99          |              | 0.125        | 0.125         | 6.03          | 0.265         | 5.78          | 0.42         | 0.52          | 0.12          | 6.41        |             | 0.16          | 2.91          | 10.87          | 8.04          | 0.14         | 57.10         |
| 342 | Компот клубничный       | 200        | 170.416        | 0.32          |              | 0.08         | 0.08          | 28.2          | 28.152        | 0.04          | 0.72         | 0.264         | 0.012         | 2.7         |             | 0.272         | 22.16         | 12.0           | 11.858        | 6.8          | 116.6         |
|     | <b>ИТОГО :</b>          | <b>530</b> | <b>322.989</b> | <b>16.843</b> | <b>8.643</b> | <b>20.73</b> | <b>3.2925</b> | <b>69.164</b> | <b>30.487</b> | <b>38.683</b> | <b>3.887</b> | <b>3.9696</b> | <b>0.2888</b> | <b>8.48</b> | <b>28.0</b> | <b>3.1915</b> | <b>37.795</b> | <b>170.423</b> | <b>61.343</b> | <b>9.699</b> | <b>580.61</b> |

**День 10**

**Завтрак**

|         |   |            |               |              |              |               |              |               |               |               |              |            |             |               |             |              |               |                |               |              |              |
|---------|---|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 290\331 | Птица тушённая в сметано-томатном соусе | 100        | 132.8         | 9.32         | 8.896        | 9.328         | 0.04         | 2.808         | 0.824         | 1.984         | 0.168        | 2.0        | 0.04        | 1.672         | 30.0        | 0.808        | 31.896        | 74.824         | 12.08         | 39.64        | 133.6        |
| 171     | Каша перловая рассыпчатая с маслом      | 180        | 105.97        | 4.56         |              | 0.54          | 0.54         | 32.91         | 0.57          | 32.19         | 3.82         | 1.90       | 0.04        |               |             | 0.96         | 29.62         | 158.27         | 21.10         | 0.96         | 220.0        |
| пр      | Хлеб йодированный                       | 25         | 9.5           | 0.99         |              | 0.125         | 0.125        | 6.03          | 0.265         | 5.78          | 0.42         | 0.52       | 0.12        | 6.41          |             | 0.16         | 2.91          | 10.87          | 8.04          | 0.14         | 57.10        |
| 346     | Компот из апельсинов                    | 200        | 154.08        | 0.45         |              | 0.1           | 0.1          | 33.99         | 33.99         |               | 1.1          | 0.28       | 0.02        | 12.0          |             | 0.24         | 23.02         | 11.5           | 7.626         | 0.1          | 141.2        |
|         | <b>ИТОГО :</b>                          | <b>530</b> | <b>402.35</b> | <b>15.32</b> | <b>8.896</b> | <b>10.093</b> | <b>0.805</b> | <b>75.738</b> | <b>35.649</b> | <b>39.954</b> | <b>5.508</b> | <b>4.7</b> | <b>0.22</b> | <b>20.082</b> | <b>30.0</b> | <b>2.168</b> | <b>87.446</b> | <b>255.464</b> | <b>48.846</b> | <b>40.84</b> | <b>551.9</b> |

**День 11**

**Завтрак**

|     |  |            |                |               |               |               |              |               |              |               |              |               |             |               |                |              |               |               |                |                |                |
|-----|--|------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 259 | Жаркое по домашнему с фаршем из говядины | 250        | 148.028        | 20.365        | 17.549        | 22.742        | 7.165        | 20.843        | 3.067        | 17.776        | 2.162        | 5.858         | 0.150       | 8.498         | 104.091        |              | 53.403        | 4.852         | 258.657        | 3.897          | 370.857        |
| ПР  | Хлеб йодированный                        | 50         | 9.5            | 0.99          |               | 0.125         | 0.125        | 6.03          | 0.265        | 5.78          | 0.42         | 0.52          | 0.12        | 6.41          |                | 0.16         | 2.91          | 10.87         | 8.04           | 0.14           | 57.10          |
| 389 | Сок                                      | 200        | 177.8          | 1.0           |               |               | 20.2         | 19.8          | 0.4          | 0.4           | 0.6          | 0.022         | 4.0         |               | 2.8            | 14.0         | 0.4           | 36.0          | 20.0           | 434.4          | 84.8           |
|     | <b>ИТОГО :</b>                           | <b>500</b> | <b>335.328</b> | <b>22.355</b> | <b>17.549</b> | <b>22.867</b> | <b>27.49</b> | <b>46.673</b> | <b>3.732</b> | <b>23.956</b> | <b>3.182</b> | <b>10.378</b> | <b>4.27</b> | <b>14.908</b> | <b>106.891</b> | <b>14.16</b> | <b>56.713</b> | <b>51.722</b> | <b>286.697</b> | <b>438.037</b> | <b>512.757</b> |

| № Ре-цеп-тур | Наименование блюд | Вы-ход, г | Вода, г | Белки, г |      | Жиры, г |       | Общие угле-воды, г | Углеводы, г     |          | Пище-вые волок-на, г | Зола, г | Витамины, мг |    |    |    | Минеральные вещества, мг |    |    |    | Энерге-тическая цен-ность, ккал |
|--------------|-------------------|-----------|---------|----------|------|---------|-------|--------------------|-----------------|----------|----------------------|---------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|---------------------------------|
|              |                   |           |         | общ      | жив. | общ     | раст. |                    | монои дисаха-ра | крах-мал |                      |         | В,           | С  | А  | Е  | Са                       | Р  | Мд | Ре |                                 |
| 1            | 2                 | 3         | 4       | 5        | 6    | 7       | 8     | 9                  | 10              | 11       | 12                   | 13      | 14           | 15 | 16 | 17 | 18                       | 19 | 20 | 21 | 22                              |

**День 12**  
**Завтрак 1 смена**

|                |                              |            |                |               |            |               |              |               |                |               |              |              |             |             |               |              |               |                |               |               |                |
|----------------|------------------------------|------------|----------------|---------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| 309            | Макароны запечённые с маслом | 220\10     | 162.857        | 8.0916        | 0.85       | 6.622         | 1.156        | 38.786        | 1.6368         | 37.149        | 3.581        | 0.11         | 0.08        |             |               | 1.474        | 7.128         | 54.516         | 30.976        | 34.76         | 247.06         |
| 2              | Батон пшеничный с повидлом   | 40\30      | 22.616         | 3.08          | 0.050      | 4.925         | 0.305        | 37.1          | 23.22          | 18.518        | 1.247        | 0.776        | 0.05        | 0.610       | 25.454        | 0.534        | 12.218        | 31.309         | 7.636         | 41.363        | 204.909        |
| 377            | Чай с сахаром с лимоном      | 200\15\7   | 206.39         | 0.13          |            | 0,02          | 0.02         | 15.20         | 15.20          |               | 0.19         | 0.07         |             | 2.83        |               | 0.36         | 14.2          | 4.4            | 2.4           |               | 62.0           |
| <b>Итого :</b> |                              | <b>522</b> | <b>391.863</b> | <b>11,301</b> | <b>0,9</b> | <b>11,567</b> | <b>1,481</b> | <b>91,086</b> | <b>40,0568</b> | <b>55,667</b> | <b>5,018</b> | <b>0,956</b> | <b>0,13</b> | <b>3,44</b> | <b>25,454</b> | <b>2,368</b> | <b>33,546</b> | <b>144,741</b> | <b>41,012</b> | <b>76,123</b> | <b>513,969</b> |

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:
  - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
  - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.