

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Борецкая СОШ»

Г.М. Унчиков

30.08.2021г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (1-4 кл.), ЗАВТРАК**

|                              | Наименование блюда                | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |               |               |            | Минеральные вещества, мг |              |             |              |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|------------|--------------------------|--------------|-------------|--------------|
|                              |                                   |                  | Б                    | Ж            | У            |                                | В1           | С             | А             | Е          | Са                       | Р            | Mg          | Fe           |
| 1                            | 2                                 | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8            | 9             | 10            | 11         | 12                       | 13           | 14          | 15           |
| <b>1-й день, понедельник</b> |                                   |                  |                      |              |              |                                |              |               |               |            |                          |              |             |              |
|                              | Фрукт свежий                      | <b>100</b>       | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47                             | 0,03         | 10            | 0             | 0,2        | 16                       | 11           | 9           | 2,2          |
|                              | Масло сливочное (порциями)        | <b>10</b>        | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 0            | 0             | 0,04          | 0,11       | 2,4                      | 3            | 0           | 0,02         |
|                              | Овощи натуральные свежие (огурцы) | <b>60</b>        | 0,12                 | 0,06         | 1,02         | 6                              | 0,012        | 2,1           | 0             | 0,06       | 13,8                     | 14,4         | 8,4         | 0,36         |
|                              | Плов из курицы                    | <b>50/125</b>    | 14,83                | 9,16         | 31,27        | 267,17                         | 0,09         | 5,27          | 0,017         | 0,43       | 40,55                    | 153,4        | 47,18       | 1,73         |
|                              | Какао с молоком                   | <b>200</b>       | 4,08                 | 3,54         | 17,58        | 118,6                          | 0,056        | 1,588         | 0,0244        | 0          | 152,2                    | 124,56       | 21,34       | 0,478        |
|                              | Хлеб пшеничный                    | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4         | 89,06                          | 0,04         | 0             | 0             | 0,5        | 8,76                     | 33,14        | 12,58       | 0,42         |
|                              | Хлеб ржаной витаминизированный    | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7         | 143,02                         | 0            | 0             | 0             | 0          | 0                        | 0            | 0           | 0            |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                     |                  | <b>26,85</b>         | <b>21,49</b> | <b>111,9</b> | <b>736,85</b>                  | <b>0,198</b> | <b>18,958</b> | <b>0,0814</b> | <b>1,3</b> | <b>233,71</b>            | <b>339,5</b> | <b>98,5</b> | <b>5,208</b> |

|                          | Наименование блюда                       | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |                |          |             | Минеральные вещества, мг |                |                |               |
|--------------------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|----------------|----------|-------------|--------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                          |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                                | В1           | С              | А        | Е           | Са                       | Р              | Mg             | Fe            |
| 1                        | 2  | 3                | 4                    | 5             | 6              | 7                              | 8            | 9              | 10       | 11          | 12                       | 13             | 14             | 15            |
| <b>2-й день, вторник</b> |  |                  |                      |               |                |                                |              |                |          |             |                          |                |                |               |
|                          | Фрукт свежий                             | <b>100</b>       | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 47                             | 0,03         | 10             | 0        | 0,2         | 16                       | 11             | 9              | 2,2           |
|                          | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95          | 3,88           | 36,24                          | 0,013        | 10,26          | 0        | 5,03        | 14,98                    | 16,98          | 9,05           | 0,28          |
|                          | Овощи натуральные свежие (огурцы)        | <b>80/30</b>     | 11,704               | 31,009        | 3,179          | 339,9                          | 0,308        | 1,012          | 0        | 2,86        | 22                       | 141,482        | 24,629         | 2,431         |
|                          | Гуляш из свинины                         | <b>150</b>       | 8,6                  | 6,09          | 38,64          | 243,75                         | 0,21         | 0              | 0        | 0,61        | 14,82                    | 203,93         | 135,83         | 4,56          |
|                          | Каша рассыпчатая гречневая               | <b>200</b>       | 0,68                 | 0,28          | 20,76          | 88,2                           | 0,012        | 100            | 0        | 0,76        | 21,34                    | 3,44           | 3,44           | 0,634         |
|                          | Чай с лимоном                            | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02          | 15,2           | 62                             | 0            | 2,83           | 0        | 0,01        | 14,2                     | 4,4            | 2,4            | 0,36          |
|                          | Хлеб пшеничный                           | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4           | 89,06                          | 0,04         | 0              | 0        | 0,5         | 8,76                     | 33,14          | 12,58          | 0,42          |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный           | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7           | 143,02                         | 0            | 0              | 0        | 0           | 0                        | 0              | 0              | 0             |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                            |                  | <b>29,644</b>        | <b>40,829</b> | <b>143,559</b> | <b>1049,17</b>                 | <b>0,613</b> | <b>124,102</b> | <b>0</b> | <b>9,97</b> | <b>112,1</b>             | <b>414,372</b> | <b>196,929</b> | <b>10,885</b> |

|                        | Наименование блюда                | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг  |             |              |             | Минеральные вещества,мг |               |              |             |
|------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                        |                                   |                  | Б                    | Ж            | У            |                                | В1           | С           | А            | Е           | Ca                      | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                      | 2                                 | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8            | 9           | 10           | 11          | 12                      | 13            | 14           | 15          |
| <b>3-й день, среда</b> |                                   |                  |                      |              |              |                                |              |             |              |             |                         |               |              |             |
|                        | Творог с наполнителями мягкий     | <b>100</b>       | 7,68                 | 3,04         | 10           | 97,84                          | 0            | 0           | 0            | 0           | 0                       | 0             | 0            | 0           |
|                        | Овощи натуральные свежие (огурцы) | <b>60</b>        | 0,12                 | 0,06         | 1,02         | 6                              | 0,012        | 2,1         | 0            | 0,06        | 13,8                    | 14,4          | 8,4          | 0,36        |
|                        | Омлет натуральный                 | <b>150</b>       | 15,14                | 16,89        | 2,7          | 223,58                         | 0,1          | 0,26        | 0,32         | 0,75        | 103                     | 225,77        | 16,13        | 2,63        |
|                        | Кисель                            | <b>200</b>       | 0,1                  | 0            | 29,2         | 110,4                          | 0,004        | 1,4         | 0,004        | 0           | 9,8                     | 8,6           | 1,6          | 0,2         |
|                        | Хлеб пшеничный                    | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4         | 89,06                          | 0,04         | 0           | 0            | 0,5         | 8,76                    | 33,14         | 12,58        | 0,42        |
|                        | Хлеб ржаной витаминизированный    | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7         | 143,02                         | 0            | 0           | 0            | 0           | 0                       | 0             | 0            | 0           |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                     |                  | <b>30,38</b>         | <b>21,07</b> | <b>95,02</b> | <b>669,9</b>                   | <b>0,156</b> | <b>3,76</b> | <b>0,324</b> | <b>1,31</b> | <b>135,36</b>           | <b>281,91</b> | <b>38,71</b> | <b>3,61</b> |

|                          | Наименование блюда                  | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг  |              |             |            | Минеральные вещества,мг |              |              |             |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                          |                                     |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С            | А           | Е          | Ca                      | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2                                   | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10          | 11         | 12                      | 13           | 14           | 15          |
| <b>4-й день, четверг</b> |                                     |                  |                      |              |               |                                |              |              |             |            |                         |              |              |             |
|                          | Йогурт фруктовый                    | <b>100</b>       | 2,88                 | 2,48         | 11,04         | 78                             | 0            | 0            | 0           | 0          | 0                       | 0            | 0            | 0           |
|                          | Овощи натуральные свежие (помидоры) | <b>60</b>        | 0,66                 | 0,12         | 2,28          | 13,2                           | 0,036        | 10,5         | 0           | 0,42       | 8,4                     | 15,6         | 12           | 0,54        |
|                          | Масло сливочное (порциями)          | <b>10</b>        | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                             | 0            | 0            | 0,04        | 0,11       | 2,4                     | 3            | 0            | 0,02        |
|                          | Поджарка из курицы                  | <b>50</b>        | 8,69                 | 22,84        | 1,80          | 247,15                         | 0            | 0            | 0,08        | 0,19       | 7,44                    | 137,39       | 15,51        | 1,74        |
|                          | Макаронные изделия                  | <b>150</b>       | 5,52                 | 4,52         | 26,44         | 168,45                         | 0,06         | 0            | 0           | 0,97       | 4,86                    | 37,17        | 21,12        | 1,11        |
|                          | Чай с лимоном                       | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62                             | 0            | 2,83         | 0           | 0,01       | 14,2                    | 4,4          | 2,4          | 0,36        |
|                          | Хлеб пшеничный                      | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0            | 0           | 0,5        | 8,76                    | 33,14        | 12,58        | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный      | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0            | 0           | 0          | 0                       | 0            | 0            | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                       |                  | <b>25,3</b>          | <b>38,31</b> | <b>108,99</b> | <b>866,88</b>                  | <b>0,136</b> | <b>13,33</b> | <b>0,12</b> | <b>2,2</b> | <b>46,06</b>            | <b>230,7</b> | <b>63,61</b> | <b>4,19</b> |

|                          | Наименование блюда                  | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |               |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                                     |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1             | С             | А            | Е            | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2                                   | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8              | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13            | 14           | 15          |
| <b>5-й день, пятница</b> |                                     |                  |                      |               |               |                                |                |               |              |              |                          |               |              |             |
|                          | Фрукт свежий                        | <b>100</b>       | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 47                             | 0,03           | 10            | 0            | 0,2          | 16                       | 11            | 9            | 2,2         |
|                          | Сыр российский (порциями)           | <b>15</b>        | 3,48                 | 4,425         | 0             | 54                             | 0,00075        | 0,105         | 0,039        | 0,075        | 132                      | 75            | 5,25         | 0,15        |
|                          | Овощи натуральные свежие (помидоры) | <b>60</b>        | 0,66                 | 0,12          | 2,28          | 13,2                           | 0,036          | 10,5          | 0            | 0,42         | 8,4                      | 15,6          | 12           | 0,54        |
|                          | Котлета домашняя                    | <b>80</b>        | 10,83                | 9,76          | 8,09          | 199                            | 0,14           | 0,2           | 0            | 2,25         | 13,44                    | 104,3         | 16,04        | 1,7         |
|                          | Пюре картофельное                   | <b>150</b>       | 3,06                 | 4,8           | 20,44         | 137,25                         | 0,14           | 18,16         | 0            | 0,18         | 36,98                    | 86,6          | 27,75        | 1           |
|                          | Чай с сахаром                       | <b>200</b>       | 0,07                 | 0,02          | 15            | 60                             | 0              | 0,03          | 0            | 0            | 11,1                     | 2,8           | 1,4          | 0,28        |
|                          | Хлеб пшеничный                      | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04           | 0             | 0            | 0,5          | 8,76                     | 33,14         | 12,58        | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный      | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0              | 0             | 0            | 0            | 0                        | 0             | 0            | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                       |                  | <b>25,84</b>         | <b>20,605</b> | <b>107,71</b> | <b>742,53</b>                  | <b>0,38675</b> | <b>38,995</b> | <b>0,039</b> | <b>3,625</b> | <b>226,68</b>            | <b>328,44</b> | <b>84,02</b> | <b>6,29</b> |

|                              | Наименование блюда                | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг  |              |             |             | Минеральные вещества,мг |               |              |             |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                              |                                   |                  | Б                    | Ж           | У             |                                | В1           | С            | А           | Е           | Са                      | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                            | 2                                 | 3                | 4                    | 5           | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                      | 13            | 14           | 15          |
| <b>6-й день, понедельник</b> |                                   |                  |                      |             |               |                                |              |              |             |             |                         |               |              |             |
|                              | Фрукт свежий                      | <b>100</b>       | 0,4                  | 0,4         | 9,8           | 47                             | 0,03         | 10           | -           | 0,2         | 16                      | 11            | 9            | 2,2         |
|                              | Масло сливочное (порциями)        | <b>10</b>        | 0,08                 | 7,25        | 0,13          | 66                             | 0            | 0            | 0,04        | 0,11        | 2,4                     | 3             | 0            | 0,02        |
|                              | Овощи натуральные свежие (огурцы) | <b>60</b>        | 0,12                 | 0,06        | 1,02          | 6                              | 0,012        | 2,1          | 0           | 0,06        | 13,8                    | 14,4          | 8,4          | 0,36        |
|                              | Поджарка из говядины              | <b>80</b>        | 13,88                | 18,07       | 2,67          | 228                            | 0,04         | 1,38         | 0           | 3,48        | 24,36                   | 150,95        | 22,92        | 2,3         |
|                              | Макаронные изделия отварные       | <b>150</b>       | 5,52                 | 4,52        | 26,44         | 168,45                         | 0,06         | 0            | 0           | 0,97        | 4,86                    | 37,17         | 21,12        | 1,11        |
|                              | Чай с лимоном                     | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02        | 15,2          | 62                             | 0            | 2,83         | 0           | 0,01        | 14,2                    | 4,4           | 2,4          | 0,36        |
|                              | Хлеб пшеничный                    | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0            | 0           | 0,5         | 8,76                    | 33,14         | 12,58        | 0,42        |
|                              | Хлеб ржаной витаминизированный    | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0            | 0           | 0           | 0                       | 0             | 0            | 0           |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                     |                  | <b>27,47</b>         | <b>31,4</b> | <b>107,36</b> | <b>809,53</b>                  | <b>0,182</b> | <b>16,31</b> | <b>0,04</b> | <b>5,33</b> | <b>84,38</b>            | <b>254,06</b> | <b>76,42</b> | <b>6,77</b> |

|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг    |               |            |              | Минеральные вещества,мг |               |               |             |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж           | У             |                                | В1             | С             | А          | Е            | Ca                      | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6             | 7                              | 8              | 9             | 10         | 11           | 12                      | 13            | 14            | 15          |
| <b>7-й день, вторник</b> |                                |                  |                      |             |               |                                |                |               |            |              |                         |               |               |             |
|                          | Йогурт фруктовый               | <b>100</b>       | 2,88                 | 2,48        | 11,04         | 78                             | 0              | 0             | 0          | 0            | 0                       | 0             | 0             | 0           |
|                          | Каша молочная                  | <b>60</b>        | 0,66                 | 0,12        | 2,28          | 13,2                           | 0,036          | 10,5          | 0          | 0,42         | 8,4                     | 15,6          | 12            | 0,54        |
|                          | Сыр                            | <b>15</b>        | 3,48                 | 4,425       | 0             | 54                             | 0,00075        | 0,105         | 0,039      | 0,075        | 132                     | 75            | 5,25          | 0,15        |
|                          | Кисель                         | <b>200</b>       | 0                    | 0,1         | 0             | 92,2                           | 110,4          | 0,04          | 1,4        | 0,004        | 0                       | 9,8           | 8,6           | 1,6         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4          | 89,06                          | 0,04           | 0             | 0          | 0,5          | 8,76                    | 33,14         | 12,58         | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7          | 143,02                         | 164,4760       | 0             | 0          | 0            | 0                       | 0             | 0             | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>14,36</b>         | <b>7,26</b> | <b>69,845</b> | <b>415,48</b>                  | <b>328,952</b> | <b>10,541</b> | <b>1,5</b> | <b>0,964</b> | <b>17,24</b>            | <b>190,54</b> | <b>108,18</b> | <b>7,81</b> |

|                        | Наименование блюда                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг  |               |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|------------------------|--|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                        |  |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А            | Е            | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                      | 2  | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10           | 11           | 12                       | 13            | 14            | 15          |
| <b>8-й день, среда</b> |  |                  |                      |               |               |                                |               |               |              |              |                          |               |               |             |
|                        | Творог с наполнителями мягкий            | <b>100</b>       | 7,68                 | 3,04          | 10            | 97,84                          | 0             | 0             | 0            | 0            | 0                        | 0             | 0             | 0           |
|                        | Сыр российский (порциями)                | <b>15</b>        | 3,48                 | 4,425         | 0             | 54                             | 0,0007        | 0,105         | 0,039        | 0,075        | 132                      | 75            | 5,25          | 0,15        |
|                        | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95          | 3,88          | 36,24                          | 0,013         | 10,26         | 0            | 5,03         | 14,98                    | 16,98         | 9,05          | 0,28        |
|                        | Бефстроганов из филе куриного            | <b>80/30</b>     | 9,2                  | 17,07         | 7,17          | 176                            | 0,04          | 0,73          | 0,03         | 1,14         | 32,82                    | 82,83         | 17,16         | 1,14        |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая               | <b>150</b>       | 8,6                  | 6,09          | 38,64         | 243,75                         | 0,21          | 0             | 0            | 0,61         | 14,82                    | 203,93        | 135,83        | 4,56        |
|                        | Кисель                                   | <b>200</b>       | 0,1                  | 0             | 29,2          | 110,4                          | 0,004         | 1,4           | 0,004        | 0            | 9,8                      | 8,6           | 1,6           | 0,02        |
|                        | Хлеб пшеничный                           | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04          | 0             | 0            | 0,5          | 8,76                     | 33,14         | 12,58         | 0,42        |
|                        | Хлеб ржаной витаминизированный           | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0             | 0             | 0            | 0            | 0                        | 0             | 0             | 0           |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                            |                  | <b>37,19</b>         | <b>33,655</b> | <b>140,99</b> | <b>950,31</b>                  | <b>0,3077</b> | <b>12,495</b> | <b>0,073</b> | <b>7,355</b> | <b>213,18</b>            | <b>420,48</b> | <b>181,47</b> | <b>6,57</b> |



|                          | Наименование блюда                | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                          |                                   |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С           | А           | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2                                 | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11          | 12                       | 13           | 14           | 15          |
| <b>9-й день, четверг</b> |                                   |                  |                      |              |               |                                |              |             |             |             |                          |              |              |             |
|                          | Йогурт фруктовый                  | <b>100</b>       | 3,6                  | 3,1          | 13,8          | 97,5                           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0                        | 0            | 0            | 0           |
|                          | Овощи натуральные свежие (огурцы) | <b>60</b>        | 0,12                 | 0,06         | 1,02          | 6                              | 0,012        | 2,1         | 0           | 0,06        | 13,8                     | 14,4         | 8,4          | 0,36        |
|                          | Поджарка из курицы                | <b>50</b>        | 8,69                 | 22,84        | 1,80          | 247,15                         | 0            | 0           | 0,08        | 0,19        | 7,44                     | 137,39       | 15,51        | 1,74        |
|                          | Макаронные изделия                | <b>150</b>       | 5,52                 | 4,52         | 26,44         | 168,45                         | 0,06         | 0           | 0           | 0,97        | 4,86                     | 37,17        | 21,12        | 1,11        |
|                          | Чай с сахаром                     | <b>200</b>       | 0,07                 | 0,02         | 15            | 60                             | 0            | 0,03        | 0           | 0           | 11,1                     | 2,8          | 1,4          | 0,28        |
|                          | Хлеб пшеничный                    | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0           | 0           | 0,5         | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный    | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0                        | 0            | 0            | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                     |                  | <b>25,34</b>         | <b>31,62</b> | <b>110,16</b> | <b>811,18</b>                  | <b>0,112</b> | <b>2,13</b> | <b>0,08</b> | <b>1,72</b> | <b>45,96</b>             | <b>224,9</b> | <b>59,01</b> | <b>3,91</b> |

|                           | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг  |              |             |              | Минеральные вещества,мг |               |               |            |
|---------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|------------|
|                           |                                |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1           | С            | А           | Е            | Са                      | Р             | Mg            | Fe         |
| 1                         | 2                              | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10          | 11           | 12                      | 13            | 14            | 15         |
| <b>10-й день, пятница</b> |                                |                  |                      |               |               |                                |              |              |             |              |                         |               |               |            |
|                           | Фрукт свежий                   | <b>100</b>       | 0,4                  | 0,4           | 9,8           | 47                             | 0,03         | 10           | 0           | 0,2          | 16                      | 11            | 9             | 2,2        |
|                           | Салат из моркови с сахаром     | <b>60</b>        | 0,74                 | 0,056         | 6,88          | 49,02                          | 0,03         | 2,02         | 0           | 8,04         | 15,46                   | 31,66         | 21,63         | 0,4        |
|                           | Шницель рыбный (минтай)        | <b>80</b>        | 9,76                 | 6,21          | 11,75         | 142,4                          | 0,048        | 0,27         | 0,04        | 4            | 34,78                   | 130,96        | 30,61         | 1,15       |
|                           | Пюре картофельное              | <b>150</b>       | 3,06                 | 4,8           | 20,44         | 137,25                         | 0,14         | 18,16        | 0           | 0,18         | 36,98                   | 86,6          | 27,75         | 1          |
|                           | Кофейный напиток с молоком     | <b>200</b>       | 3,17                 | 2,68          | 15,95         | 100,6                          | 0,22         | 1,3          | 0,02        | 0            | 125,78                  | 90            | 14            | 0,13       |
|                           | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0            | 0           | 0,5          | 8,76                    | 33,14         | 12,58         | 0,42       |
|                           | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0                       | 0             | 0             | 0          |
|                           | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>24,47</b>         | <b>15,226</b> | <b>116,92</b> | <b>708,35</b>                  | <b>0,508</b> | <b>31,75</b> | <b>0,06</b> | <b>12,92</b> | <b>237,76</b>           | <b>383,36</b> | <b>115,57</b> | <b>5,3</b> |

«Утверждаю»



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (1-11 кл.), ОБЕД**

|                              | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                              |                                |                  | Б                    | Ж           | У            |                                | В1           | С           | А           | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                            | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8            | 9           | 10          | 11          | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>1-й день, понедельник</b> |                                |                  |                      |             |              |                                |              |             |             |             |                          |              |              |              |
|                              | Рассольник с мясом             | <b>250</b>       | 239                  | 2,36        | 3,25         | 14,5                           | 102,9        | 0,09        | 8,25        | 0           | 0                        | 26,7         | 0            | 22,7         |
|                              | Чай с лимоном                  | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02        | 15,2         | 62                             | 0            | 2,83        | 0           | 0,01        | 14,2                     | 4,4          | 2,4          | 0,36         |
|                              | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7         | 143,02                         | 0            | 0           | 0           | 0           | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                              | Печенье                        | <b>50</b>        | 0                    | 3,3         | 4,3          | 36,2                           | 196          | 0,04        | 0           | 0           | 0,5                      | 8,76         | 33,14        | 12,58        |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>243,47</b>        | <b>6,38</b> | <b>56,45</b> | <b>255,72</b>                  | <b>298,9</b> | <b>2,96</b> | <b>8,25</b> | <b>0,01</b> | <b>14,7</b>              | <b>39,86</b> | <b>35,54</b> | <b>35,64</b> |

|                          | Наименование блюда              | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг       |             |                   |            | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|--------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------|-------------|-------------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                                 |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1                 | С           | А                 | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                        | 2                               | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8                  | 9           | 10                | 11         | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>2-й день, вторник</b> |                                 |                  |                      |               |               |                                |                    |             |                   |            |                          |              |              |              |
|                          | Суп вермишелевый с мясом курицы | <b>250</b>       | 111/4<br>6           | 9,872         | 3,919         | 7,703                          | 67,7<br>42         | 0,06        | 6,0<br>8          | 0          | 0                        | 31,5         | 0            | 23,8         |
|                          | Компот из сухофруктов           | <b>200</b>       | 0,1                  | 0             | 29,2          | 110,4                          | 0,004              | 1,4         | 0,00<br>4         | 0          | 9,8                      | 8,6          | 1,6          | 0,2          |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный  | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0                  | 0           | 0                 | 0          | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                          | Хлеб пшеничный                  | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04               | 0           | 0                 | 0,5        | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                   |                  | <b>7,44</b>          | <b>10,952</b> | <b>85,219</b> | <b>350,18<br/>3</b>            | <b>67,78<br/>6</b> | <b>1,46</b> | <b>6,08<br/>4</b> | <b>0,5</b> | <b>18,56</b>             | <b>73,24</b> | <b>14,18</b> | <b>24,42</b> |

|                        | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг  |             |              |             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |                                |                  | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А            | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                      | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>3-й день, среда</b> |                                |                  |                      |             |              |                                |               |             |              |             |                          |              |              |              |
|                        | Щи с мясом                     | <b>250</b>       | 88                   | 2,57        | 5,15         | 7,9                            | 124,75        | 0,06        | 15,78        | 0           | 2,35                     | 51,25        | 49           | 22,13        |
|                        | Чай с лимоном                  | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02        | 15,2         | 62                             | 0             | 2,83        | 0            | 0,01        | 14,2                     | 4,4          | 2,4          | 0,36         |
|                        | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7         | 143,02                         | 0             | 0           | 0            | 0           | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                        | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4         | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0            | 0,5         | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>95,47</b>         | <b>3,67</b> | <b>72,45</b> | <b>301,98</b>                  | <b>124,79</b> | <b>2,89</b> | <b>15,78</b> | <b>0,51</b> | <b>25,31</b>             | <b>88,79</b> | <b>63,98</b> | <b>22,91</b> |

|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |             |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж           | У            |                                | В1             | С           | А            | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8              | 9           | 10           | 11         | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>4-й день, четверг</b> |                                |                  |                      |             |              |                                |                |             |              |            |                          |              |              |              |
|                          | Суп рисовый с мясом            | <b>250</b>       | 239                  | 2,36        | 3,25         | 14,5                           | 102,9          | 0,09        | 8,25         | 0          | 0                        | 26,7         | 0            | 22,7         |
|                          | Кисель                         | <b>200</b>       | 0,1                  | 0           | 29,2         | 110,4                          | 0,004          | 1,4         | 0,004        | 0          | 9,8                      | 8,6          | 1,6          | 0,02         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4         | 89,06                          | 0,04           | 0           | 0            | 0,5        | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7         | 143,02                         | 0              | 0           | 0            | 0          | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>246,44</b>        | <b>3,44</b> | <b>84,55</b> | <b>356,98</b>                  | <b>102,944</b> | <b>1,49</b> | <b>8,254</b> | <b>0,5</b> | <b>18,56</b>             | <b>68,44</b> | <b>14,18</b> | <b>23,14</b> |

|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг  |             |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А            | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10           | 11         | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>5-й день, пятница</b> |                                |                  |                      |             |              |                                |               |             |              |            |                          |              |              |              |
|                          | Борщ с мясом                   | <b>300</b>       | 82                   | 3,56        | 9,35         | 33,97                          | 270,0         | 0,05        | 10,68        | 0          | 2,4                      | 51,73        | 54,6         | 26,13        |
|                          | Чай с сахаром                  | <b>200</b>       | 0,07                 | 0,02        | 15           | 60                             | 0             | 0,03        | 0            | 0          | 11,1                     | 2,8          | 1,4          | 0,28         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4         | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0            | 0,5        | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7         | 143,02                         | 0             | 0           | 0            | 0          | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>89,41</b>         | <b>4,66</b> | <b>76,45</b> | <b>326,05</b>                  | <b>270,04</b> | <b>0,08</b> | <b>10,68</b> | <b>0,5</b> | <b>22,26</b>             | <b>87,67</b> | <b>68,58</b> | <b>26,83</b> |

|                              | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг  |             |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                              |                                |                  | Б                    | Ж           | У            |                                | В1            | С           | А           | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                            | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>6-й день, понедельник</b> |                                |                  |                      |             |              |                                |               |             |             |             |                          |              |              |              |
|                              | Суп рисовый с мясом            | <b>250</b>       | 239                  | 2,36        | 3,25         | 14,5                           | 102,9         | 0,09        | 8,25        | 0           | 0                        | 26,7         | 0            | 22,7         |
|                              | Чай с лимоном                  | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02        | 15,2         | 62                             | 0             | 2,83        | 0           | 0,01        | 14,2                     | 4,4          | 2,4          | 0,36         |
|                              | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4         | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0           | 0,5         | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                              | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7         | 143,02                         | 0             | 0           | 0           | 0           | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>246,47</b>        | <b>3,46</b> | <b>70,55</b> | <b>308,58</b>                  | <b>102,94</b> | <b>2,92</b> | <b>8,25</b> | <b>0,51</b> | <b>22,96</b>             | <b>64,24</b> | <b>14,98</b> | <b>23,48</b> |



|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг  |             |              |            | Минеральные вещества,мг |              |              |             |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С           | А            | Е          | Са                      | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9           | 10           | 11         | 12                      | 13           | 14           | 15          |
| <b>7-й день, вторник</b> |                                |                  |                      |              |               |                                |              |             |              |            |                         |              |              |             |
|                          | Пельмени                       | <b>200</b>       | 21,1                 | 12,45        | 36,05         | 341                            | 0,17         | 0,39        | 0            | 0          | 24,4                    | 0            | 0            | 0,97        |
|                          | Компот из сухофруктов          | <b>200</b>       | 0,1                  | 0            | 29,2          | 110,4                          | 0,004        | 1,4         | 0,004        | 0          | 9,8                     | 8,6          | 1,6          | 0,2         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0           | 0            | 0,5        | 8,76                    | 33,14        | 12,58        | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0                       | 0            | 0            | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>501</b>       | <b>28,54</b>         | <b>13,53</b> | <b>117,35</b> | <b>683,48</b>                  | <b>0,214</b> | <b>1,79</b> | <b>0,004</b> | <b>0,5</b> | <b>42,96</b>            | <b>41,74</b> | <b>14,18</b> | <b>1,59</b> |

|                        | Наименование блюда              | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг  |             |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |
|------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |                                 |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С           | А           | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                      | 2                               | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                       | 13           | 14           | 15           |
| <b>8-й день, среда</b> |                                 |                  |                      |               |               |                                |               |             |             |             |                          |              |              |              |
|                        | Суп вермишелевый с мясом курицы | <b>250</b>       | 111/4<br>6           | 9,872         | 3,919         | 7,703                          | 67,742        | 0,06        | 6,08        | 0           | 0                        | 31,5         | 0            | 23,8         |
|                        | Чай с лимоном                   | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02          | 15,2          | 62                             | 0             | 2,83        | 0           | 0,01        | 14,2                     | 4,4          | 2,4          | 0,36         |
|                        | Хлеб пшеничный                  | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0           | 0,5         | 8,76                     | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                        | Хлеб ржаной витаминизированный  | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0             | 0           | 0           | 0           | 0                        | 0            | 0            | 0            |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                   |                  | <b>7,47</b>          | <b>10,972</b> | <b>71,219</b> | <b>301,783</b>                 | <b>67,782</b> | <b>2,89</b> | <b>6,08</b> | <b>0,51</b> | <b>22,96</b>             | <b>69,04</b> | <b>14,98</b> | <b>24,58</b> |

|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг    |             |               |            | Минеральные вещества,мг |              |              |              |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж           | У            |                                | В1             | С           | А             | Е          | Са                      | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7                              | 8              | 9           | 10            | 11         | 12                      | 13           | 14           | 15           |
| <b>9-й день, четверг</b> |                                |                  |                      |             |              |                                |                |             |               |            |                         |              |              |              |
|                          | Борщ с мясом                   | <b>300</b>       | 82                   | 3,56        | 9,35         | 33,97                          | 270,0          | 0,05        | 10,68         | 0          | 2,4                     | 51,73        | 54,6         | 26,13        |
|                          | Кисель                         | <b>200</b>       | 0,1                  | 0           | 29,2         | 110,4                          | 0,004          | 1,4         | 0,004         | 0          | 9,8                     | 8,6          | 1,6          | 0,02         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38        | 18,4         | 89,06                          | 0,04           | 0           | 0             | 0,5        | 8,76                    | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7         | 33,7         | 143,02                         | 0              | 0           | 0             | 0          | 0                       | 0            | 0            | 0            |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>89,44</b>         | <b>4,64</b> | <b>90,65</b> | <b>376,45</b>                  | <b>270,044</b> | <b>1,45</b> | <b>10,684</b> | <b>0,5</b> | <b>20,96</b>            | <b>93,47</b> | <b>68,78</b> | <b>26,57</b> |

|                           | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг   |             |             |             | Минеральные вещества,мг |              |              |              |
|---------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                           |                                |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С           | А           | Е           | Са                      | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                         | 2                              | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                      | 13           | 14           | 15           |
| <b>10-й день, пятница</b> |                                |                  |                      |               |               |                                |               |             |             |             |                         |              |              |              |
|                           | Суп домашний с мясом курицы    | <b>250</b>       | 111/46               | 9,872         | 3,919         | 7,703                          | 67,742        | 0,06        | 6,08        | 0           | 0                       | 31,5         | 0            | 23,8         |
|                           | Чай с лимоном                  | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02          | 15,2          | 62                             | 0             | 2,83        | 0           | 0,01        | 14,2                    | 4,4          | 2,4          | 0,36         |
|                           | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0           | 0,5         | 8,76                    | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                           | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0             | 0           | 0           | 0           | 0                       | 0            | 0            | 0            |
|                           | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>7,47</b>          | <b>10,972</b> | <b>71,219</b> | <b>301,783</b>                 | <b>67,782</b> | <b>2,89</b> | <b>6,08</b> | <b>0,51</b> | <b>22,96</b>            | <b>69,04</b> | <b>14,98</b> | <b>24,58</b> |

«Утверждаю»



Директор МБОУ «Борецкая СОШ»  
Г.М.Унчикова  
30.08.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (5-11 кл.), ЗАВТРАК**

| 1                            | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                              |                                |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1             | С            | А            | Е           | Са                       | Р             | Mg           | Fe           |
|                              | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8              | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15           |
| <b>1-й день, понедельник</b> |                                |                  |                      |              |               |                                |                |              |              |             |                          |               |              |              |
|                              | Салат из свеклы                | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                          | 0,013          | 10,26        | 0            | 5,03        | 14,98                    | 16,98         | 9,05         | 0,28         |
|                              | Плов из курицы                 | <b>50/125</b>    | 14,83                | 9,16         | 31,27         | 267,17                         | 0,09           | 5,27         | 0,017        | 0,43        | 40,55                    | 153,4         | 47,18        | 1,73         |
|                              | Компот из сухофруктов          | <b>200</b>       | 0,1                  | 0            | 29,2          | 110,4                          | 0,004          | 1,4          | 0,004        | 0           | 9,8                      | 8,6           | 1,6          | 0,2          |
|                              | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0              | 0            | 0            | 0           | 0                        | 0             | 0            | 0            |
|                              | Печенье                        | <b>50</b>        | 0                    | 3,3          | 4,3           | 36,2                           | 196            | 0,04         | 0            | 0           | 0,5                      | 8,76          | 33,14        | 12,58        |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>20,06</b>         | <b>15,11</b> | <b>102,35</b> | <b>593,03</b>                  | <b>196,107</b> | <b>16,97</b> | <b>0,021</b> | <b>5,46</b> | <b>65,83</b>             | <b>187,74</b> | <b>90,97</b> | <b>14,79</b> |

|                          | Наименование блюда                       | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |               |          |             | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|--------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|----------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                          |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1             | С             | А        | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |
| 1                        | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8              | 9             | 10       | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15            |
| <b>2-й день, вторник</b> |  |                  |                      |              |               |                                |                |               |          |             |                          |               |               |               |
|                          | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                          | 0,013          | 10,26         | 0        | 5,03        | 14,98                    | 16,98         | 9,05          | 0,28          |
|                          | Гуляш из курицы                          | <b>80</b>        | 8,6                  | 6,09         | 38,64         | 243,75                         | 0,21           | 0             | 0        | 0,61        | 14,82                    | 203,93        | 135,83        | 4,56          |
|                          | Каша рассыпчатая гречневая               | <b>200</b>       | 0,68                 | 0,28         | 20,76         | 88,2                           | 0,012          | 100           | 0        | 0,76        | 21,34                    | 3,44          | 3,44          | 0,634         |
|                          | Чай с лимоном                            | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62                             | 0              | 2,83          | 0        | 0,01        | 14,2                     | 4,4           | 2,4           | 0,36          |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный           | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0              | 0             | 0        | 0           | 0                        | 0             | 0             | 0             |
|                          | Сушки                                    | <b>50</b>        | 0                    | 3,3          | 4,3           | 36,2                           | 196            | 0,04          | 0        | 0           | 0,5                      | 8,76          | 33,14         | 12,58         |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                            |                  | <b>14,54</b>         | <b>12,34</b> | <b>116,48</b> | <b>609,41</b>                  | <b>196,235</b> | <b>113,13</b> | <b>0</b> | <b>6,41</b> | <b>65,84</b>             | <b>237,51</b> | <b>183,86</b> | <b>18,414</b> |

|                        | Наименование блюда    | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг      |               |              |              | Минеральные вещества,мг |              |              |              |
|------------------------|-----------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |                       |                  | Б                    | Ж            | У            |                                | В1               | С             | А            | Е            | Са                      | Р            | Mg           | Fe           |
| 1                      | 2                     | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8                | 9             | 10           | 11           | 12                      | 13           | 14           | 15           |
| <b>3-й день, среда</b> |                       |                  |                      |              |              |                                |                  |               |              |              |                         |              |              |              |
|                        | Каша молочная         | <b>60</b>        | 0,66                 | 0,12         | 2,28         | 13,2                           | 0,036            | 10,5          | 0            | 0,42         | 8,4                     | 15,6         | 12           | 0,54         |
|                        | Компот из сухофруктов | <b>200</b>       | 0,1                  | 0            | 29,2         | 110,4                          | 0,004            | 1,4           | 0,004        | 0            | 9,8                     | 8,6          | 1,6          | 0,2          |
|                        | Сыр                   | <b>15</b>        | 3,48                 | 4,425        | 0            | 54                             | 0,00075          | 0,105         | 0,039        | 0,075        | 132                     | 75           | 5,25         | 0,15         |
|                        | Хлеб пшеничный        | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4         | 89,06                          | 0,04             | 0             | 0            | 0,5          | 8,76                    | 33,14        | 12,58        | 0,42         |
|                        | Вафли                 | <b>50</b>        | 0                    | 3,3          | 4,3          | 36,2                           | 196              | 0,04          | 0            | 0            | 0,5                     | 8,76         | 33,1         | 12,8         |
|                        | <b>ИТОГО:</b>         |                  | <b>7,24</b>          | <b>8,225</b> | <b>54,18</b> | <b>302,86</b>                  | <b>196,08075</b> | <b>12,045</b> | <b>0,043</b> | <b>0,995</b> | <b>159,46</b>           | <b>141,1</b> | <b>64,53</b> | <b>14,11</b> |

|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг   |             |          |              | Минеральные вещества,мг |               |              |              |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А        | Е            | Са                      | Р             | Mg           | Fe           |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10       | 11           | 12                      | 13            | 14           | 15           |
| <b>4-й день, четверг</b> |                                |                  |                      |              |              |                                |               |             |          |              |                         |               |              |              |
|                          | Салат из моркови               | <b>60</b>        | 0,74                 | 0,056        | 6,88         | 49,02                          | 0,03          | 2,02        | 0        | 8,04         | 15,46                   | 31,66         | 21,63        | 0,4          |
|                          | Макаронные изделия с тушенкой  | <b>150</b>       | 12,5                 | 4,8          | 17,4         | 163,1                          | 0,04          | 1,38        | 0        | 3,48         | 24,36                   | 150,95        | 22,92        | 2,3          |
|                          | Чай с лимоном                  | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02         | 15,2         | 62                             | 0             | 2,83        | 0        | 0,01         | 14,2                    | 4,4           | 2,4          | 0,36         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4         | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0        | 0,5          | 8,76                    | 33,14         | 12,58        | 0,42         |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7         | 143,02                         | 0             | 0           | 0        | 0            | 0                       | 0             | 0            | 0            |
|                          | Сухари                         | <b>30</b>        | 0                    | 2,4          | 1,2          | 23,7                           | 117           | 0,04        | 0        | 0            | 0,5                     | 8,76          | 33,14        | 12,58        |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>20,71</b>         | <b>8,356</b> | <b>92,78</b> | <b>529,9</b>                   | <b>117,11</b> | <b>6,27</b> | <b>0</b> | <b>12,03</b> | <b>63,28</b>            | <b>228,91</b> | <b>92,67</b> | <b>16,06</b> |



|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг   |              |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж             | У             |                                | В1             | С            | А           | Е            | Са                       | Р             | Мg            | Fe           |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8              | 9            | 10          | 11           | 12                       | 13            | 14            | 15           |
| <b>5-й день, пятница</b> |                                |                  |                      |               |               |                                |                |              |             |              |                          |               |               |              |
|                          | Салат из моркови               | <b>60</b>        | 0,74                 | 0,056         | 6,88          | 49,02                          | 0,03           | 2,02         | 0           | 8,04         | 15,46                    | 31,66         | 21,63         | 0,4          |
|                          | Шницель рыбный (минтай)        | <b>80</b>        | 9,76                 | 6,21          | 11,75         | 142,4                          | 0,048          | 0,27         | 0,04        | 4            | 34,78                    | 130,96        | 30,61         | 1,15         |
|                          | Пюре картофельное              | <b>150</b>       | 3,06                 | 4,8           | 20,44         | 137,25                         | 0,14           | 18,16        | 0           | 0,18         | 36,98                    | 86,6          | 27,75         | 1            |
|                          | Чай с сахаром                  | <b>200</b>       | 0,07                 | 0,02          | 15            | 60                             | 0              | 0,03         | 0           | 0            | 11,1                     | 2,8           | 1,4           | 0,28         |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38          | 18,4          | 89,06                          | 0,04           | 0            | 0           | 0,5          | 8,76                     | 33,14         | 12,58         | 0,42         |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7           | 33,7          | 143,02                         | 0              | 0            | 0           | 0            | 0                        | 0             | 0             | 0            |
|                          | Печенье                        | <b>50</b>        | 0                    | 3,3           | 4,3           | 36,2                           | 196            | 0,04         | 0           | 0            | 0,5                      | 8,76          | 33,14         | 12,58        |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>20,97</b>         | <b>15,466</b> | <b>110,47</b> | <b>656,95</b>                  | <b>196,258</b> | <b>20,52</b> | <b>0,04</b> | <b>12,72</b> | <b>107,58</b>            | <b>293,92</b> | <b>127,11</b> | <b>15,83</b> |

|                              | Наименование блюда                       | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг    |              |          |             | Минеральные вещества,мг |              |               |              |
|------------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|----------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|
|                              |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1             | С            | А        | Е           | Ca                      | Р            | Mg            | Fe           |
| 1                            | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8              | 9            | 10       | 11          | 12                      | 13           | 14            | 15           |
| <b>6-й день, понедельник</b> |  |                  |                      |              |               |                                |                |              |          |             |                         |              |               |              |
|                              | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                          | 0,013          | 10,26        | 0        | 5,03        | 14,98                   | 16,98        | 9,05          | 0,28         |
|                              | Поджарка из курицы                       | <b>80</b>        | 13,88                | 18,07        | 2,67          | 228                            | 0,04           | 1,38         | 0        | 3,48        | 24,36                   | 150,95       | 22,92         | 2,3          |
|                              | Макаронные изделия отварные              | <b>150</b>       | 5,52                 | 4,52         | 26,44         | 168,45                         | 0,06           | 0            | 0        | 0,97        | 4,86                    | 37,17        | 21,12         | 1,11         |
|                              | Чай с лимоном                            | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02         | 15,2          | 62                             | 0              | 2,83         | 0        | 0,01        | 14,2                    | 4,4          | 2,4           | 0,36         |
|                              | Хлеб пшеничный                           | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4          | 89,06                          | 0,04           | 0            | 0        | 0,5         | 8,76                    | 33,14        | 12,58         | 0,42         |
|                              | Хлеб ржаной витаминизированный           | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0              | 0            | 0        | 0           | 0                       | 0            | 0             | 0            |
|                              | Сушки                                    | <b>50</b>        | 0                    | 3,3          | 4,3           | 36,2                           | 196            | 0,04         | 0        | 0           | 0,5                     | 8,76         | 33,14         | 12,58        |
|                              | <b>ИТОГО:</b>                            |                  | <b>27,66</b>         | <b>28,94</b> | <b>104,59</b> | <b>762,97</b>                  | <b>196,153</b> | <b>14,51</b> | <b>0</b> | <b>9,99</b> | <b>67,66</b>            | <b>251,4</b> | <b>101,21</b> | <b>17,05</b> |

|                          | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины,мг  |               |              |              | Минеральные вещества,мг |               |              |             |
|--------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |                                |                  | Б                    | Ж            | У            |                                | В1           | С             | А            | Е            | Са                      | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8            | 9             | 10           | 11           | 12                      | 13            | 14           | 15          |
| <b>7-й день, вторник</b> |                                |                  |                      |              |              |                                |              |               |              |              |                         |               |              |             |
|                          | Каша молочная                  | <b>60</b>        | 0,66                 | 0,12         | 2,28         | 13,2                           | 0,036        | 10,5          | 0            | 0,42         | 8,4                     | 15,6          | 12           | 0,54        |
|                          | Сыр                            | <b>15</b>        | 3,48                 | 4,425        | 0            | 54                             | 0,001        | 0,105         | 0,039        | 0,075        | 132                     | 75            | 5,25         | 0,15        |
|                          | Какао с молоком                | <b>200</b>       | 3,17                 | 2,68         | 15,95        | 100,6                          | 0,22         | 1,3           | 0,02         | 0            | 125,78                  | 90            | 14           | 0,13        |
|                          | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4         | 89,06                          | 0,04         | 0             | 0            | 0,5          | 8,76                    | 33,14         | 12,58        | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7         | 143,02                         | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                       | 0             | 0            | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>14,65</b>         | <b>8,305</b> | <b>70,33</b> | <b>399,88</b>                  | <b>0,297</b> | <b>11,905</b> | <b>0,059</b> | <b>0,995</b> | <b>274,94</b>           | <b>213,74</b> | <b>43,83</b> | <b>1,24</b> |

|                        | Наименование блюда                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                        |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe          |
| 1                      | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
| <b>8-й день, среда</b> |  |                  |                      |              |               |                                |              |              |              |             |                          |               |               |             |
|                        | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                          | 0,013        | 10,26        | 0            | 5,03        | 14,98                    | 16,98         | 9,05          | 0,28        |
|                        | Каша рассыпчатая гречневая               | <b>150</b>       | 8,6                  | 6,09         | 38,64         | 243,75                         | 0,21         | 0            | 0            | 0,61        | 14,82                    | 203,93        | 135,83        | 4,56        |
|                        | Гуляш из свинины                         | <b>80</b>        | 9,2                  | 17,07        | 7,17          | 176                            | 0,04         | 0,73         | 0,03         | 1,14        | 32,82                    | 82,83         | 17,16         | 1,14        |
|                        | Кисель концентрата                       | <b>200</b>       | 0,1                  | 0            | 29,2          | 110,4                          | 0,004        | 1,4          | 0,004        | 0           | 9,8                      | 8,6           | 1,6           | 0,02        |
|                        | Хлеб пшеничный                           | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0            | 0            | 0,5         | 8,76                     | 33,14         | 12,58         | 0,42        |
|                        | Хлеб ржаной витаминизированный           | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0                        | 0             | 0             | 0           |
|                        | <b>ИТОГО:</b>                            |                  | <b>26,03</b>         | <b>26,19</b> | <b>130,99</b> | <b>798,47</b>                  | <b>0,307</b> | <b>12,39</b> | <b>0,034</b> | <b>7,28</b> | <b>81,18</b>             | <b>345,48</b> | <b>176,22</b> | <b>6,42</b> |

|                          | Наименование блюда                       | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|--------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                          |  |                  | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| 1                        | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14           | 15          |
| <b>9-й день, четверг</b> |  |                  |                      |              |               |                                |              |              |              |             |                          |               |              |             |
|                          | Салат из белокочанной капусты с морковью | <b>60</b>        | 0,79                 | 1,95         | 3,88          | 36,24                          | 0,013        | 10,26        | 0            | 5,03        | 14,98                    | 16,98         | 9,05         | 0,28        |
|                          | Поджарка из курицы                       | <b>50</b>        | 8,69                 | 22,84        | 1,80          | 247,15                         | 0            | 0            | 0,08         | 0,19        | 7,44                     | 137,39        | 15,51        | 1,74        |
|                          | Макаронные изделия                       | <b>150</b>       | 5,52                 | 4,52         | 26,44         | 168,45                         | 0,06         | 0            | 0            | 0,97        | 4,86                     | 37,17         | 21,12        | 1,11        |
|                          | Компот из сухофруктов                    | <b>200</b>       | 0,1                  | 0            | 29,2          | 110,4                          | 0,004        | 1,4          | 0,004        | 0           | 9,8                      | 8,6           | 1,6          | 0,2         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4          | 89,06                          | 0,04         | 0            | 0            | 0,5         | 8,76                     | 33,14         | 12,58        | 0,42        |
|                          | Хлеб ржаной витаминизированный           | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7          | 143,02                         | 0            | 0            | 0            | 0           | 0                        | 0             | 0            | 0           |
|                          | <b>ИТОГО:</b>                            |                  | <b>22,44</b>         | <b>30,39</b> | <b>113,42</b> | <b>794,32</b>                  | <b>0,117</b> | <b>11,66</b> | <b>0,084</b> | <b>6,69</b> | <b>45,84</b>             | <b>233,28</b> | <b>59,86</b> | <b>3,75</b> |

|                           | Наименование блюда             | Масса порций (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг  |             |          |              | Минеральные вещества, мг |               |              |              |
|---------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|----------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
|                           |                                |                  | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С           | А        | Е            | Са                       | Р             | Мg           | Fe           |
| 1                         | 2                              | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                              | 8             | 9           | 10       | 11           | 12                       | 13            | 14           | 15           |
| <b>10-й день, пятница</b> |                                |                  |                      |              |              |                                |               |             |          |              |                          |               |              |              |
|                           | Салат из моркови               | <b>60</b>        | 0,74                 | 0,056        | 6,88         | 49,02                          | 0,03          | 2,02        | 0        | 8,04         | 15,46                    | 31,66         | 21,63        | 0,4          |
|                           | Рис с тушенкой                 | <b>150</b>       | 12,5                 | 4,8          | 17,4         | 163,1                          | 0,04          | 1,38        | 0        | 3,48         | 24,36                    | 150,95        | 22,92        | 2,3          |
|                           | Чай с лимоном                  | <b>200/7</b>     | 0,13                 | 0,02         | 15,2         | 62                             | 0             | 2,83        | 0        | 0,01         | 14,2                     | 4,4           | 2,4          | 0,36         |
|                           | Хлеб пшеничный                 | <b>38</b>        | 3                    | 0,38         | 18,4         | 89,06                          | 0,04          | 0           | 0        | 0,5          | 8,76                     | 33,14         | 12,58        | 0,42         |
|                           | Хлеб ржаной витаминизированный | <b>63</b>        | 4,34                 | 0,7          | 33,7         | 143,02                         | 0             | 0           | 0        | 0            | 0                        | 0             | 0            | 0            |
|                           | Печенье                        | <b>50</b>        | 0                    | 3,3          | 4,3          | 36,2                           | 196           | 0,04        | 0        | 0            | 0,5                      | 8,76          | 33,14        | 12,58        |
|                           | <b>ИТОГО:</b>                  |                  | <b>20,71</b>         | <b>9,256</b> | <b>95,88</b> | <b>542,4</b>                   | <b>196,11</b> | <b>6,27</b> | <b>0</b> | <b>12,03</b> | <b>63,28</b>             | <b>228,91</b> | <b>92,67</b> | <b>16,06</b> |