

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СШ № 19

М.В. Чижова

2023 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Лиман»

А.И. Митрякова

2023 года.



Меню по организации завтрака для обучающихся 1-4-х классов (1 смена) Вариант 1

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, 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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	6,09	9,8	31,32	237,5	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
6	Бутерброд с колбасой полукопченой 30/20	50	5,25	8,84	15,57	170,4	0,34			1,59	12,1	66,5	14,9	0,77
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		511	18,08	27,2	79,29	632,36	0,51	1,85	67,5	2,11	195,7	357,9	74,8	3,57

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, 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
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
338	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		520	12,47	16,83	116,4	659,2	0,046	16,31	0	0,25	147,4	19,86	62,73	5,56

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, 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
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	11,8	9,08	17,85	195,84	0,08	7,04	2,08	0,32	32	4,1	40,64	3,92
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94	0,03	1,17	18	-	113,2	81	12,6	0,11
б/н	Хлеб ржаной	30	1,35	0,3	3,9	42	0,03	-	-	0,36	9,15	42,3	9,9	1,2
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		511	16,4	12,19	42,31	359,78	0,17	18,21	20,1	0,88	170,4	138,4	72,14	7,43

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, 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
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом	200	4,04	2,8	31,2	168	0,04	0,02	14	0,04	181,2	130,8	19,2	0,12
	с повидлом	30	0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12
376	Чай с сахаром	180/5	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	-	13,78	3,96	2,16	0,3
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		515	4,69	3,22	68,78	327,3	0,07	12,18	14	0,48	214,6	151,2	33,06	2,74

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
202	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,53	5,12	26,5	174,25	0,06			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	12,7	9,29	12,17	18/3,72	0,04	3,87	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
377	Чай с лимоном и сахаром	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,85	71,4	0,25			0,3	5,75	21,75	8,3	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	20,65	15,53	70,5	319,95	0,38	16,42	32,9	4,77	103,9	73,88	88,17	5,03

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3	0,09	0,1	51		26,04	59,7	18,96	1,44
	Соус	30	0,1	0,04	20	81,6	0,002	8,16			4,4	3,1	3,4	0,19
377	Чай с сахаром и лимоном	195/5	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	5,54	7,16	87,3	523	5,237	23,28	51	0,3	82	87,22	40,18	5,57

77,500

М

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
288	Куриная голень в красном соусе № 331	70/30	15,3	12,85	2,88	188,75	0,1	1,97	36		45,25	16,3	1144,1	1,3
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном	195/5	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3								
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4	0,03	-	19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	22,06	23,28	62,46	619,75	5,26	1,99	55,2	0,63	107,5	108,4	1169	2,77

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,22,7	2,43	287,2	0,09	0,23	291,6		260,6	194,2	14,5	2,3
377	Чай с сахаром и лимоном	195/5	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
б/н	Хлеб ржаной	30	2,28	0,84	15,42	88,92	0,3			0,36	6,9	26,1	9,96	0,36
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	15,42	1,28	27,69	477,72	5,52	10,25	292	0,56	311,1	239,2	37,78	5,5

День: девятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323	0,08	0,48	78,8		210,5	272,7	76,5	0,85
377	Чай с сахаром и лимоном	195/5	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
	Фруктовое пюре "Фрукто НяНя"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	22,38	19,64	34	478,68	6,53	81,5	78,8	13,5	254,3	1001	440,8	17,69

День: десятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
234	Котлета рыбная	90	8,73	7,02	10,6	100,4	0,45	6,29	3,28	48,51	48,51	116,01	37,32	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		511	14,41	22,11	66,24	493,75	0,68	26,05	41,7	49,65	176,6	295,8	85,47	4,37

Основные показатели в пищевых веществах и

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	18,08	27,2	79,29	632,36
2 день	12,47	16,83	116,38	659,2
3 день	16,4	12,19	42,31	359,78
4 день	4,69	3,22	68,78	327,3
5 день	20,65	15,53	70,5	319,95
6 день	5,54	7,16	87,296	523
7 день	22,06	23,28	62,456	619,75
8 день	15,42	1,28	27,686	477,72
9 день	22,38	19,64	33,996	478,68
10 день	14,41	22,11	66,24	493,75
Итого за весь период:	152,1	148,44	654,934	4891,49
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	15,21	14,844	65,4934	489,149
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

10 дней

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СШ № 19



М.В. Чижова

2023 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Лиман»

А.И. Митрякова

2023 года.

Меню по организации завтрака для обучающихся 1-4-х классов (1 смена) Вариант 2

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, Вариант № 1)
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Прием пищи, 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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	4,8	7,8	25,05	190	0,64	13,3	10,9	-	10,9	115,6	24,7	0,6
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
6	Бутерброд горячий с сыром (30/20/5/)	55	5,25	8,84	14,84	157	0,34			1,59	12,1	66,5	14,9	0,77
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
Итого:		536	16,35	18,24	66,79	499,3	1,06	24,5	32,9	1,79	168,9	305,2	51,6	5,37

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Прием пищи, 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
401	Оладьи с повидлом 120/30	150	8,1	8,42	65,9	369,75	0,01	1,32			85,8	2,02	37,3	1,95
377	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%	90-120	3,4	3	4,8	61		0,008						
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
Итого:		520	12,02	11,86	89,66	465,05	0,04	13,88	0	0,21	115,6	16,98	48,46	2,27

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, 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
	Огурец свежий	25	0,17	0,02	0,4	3	0,008	1		0,02	4,2	7,5	3,5	0,1
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	200	11,8	9,08	17,85	195,84	0,08	7,04	2,08	0,32	32	4,1	40,64	3,92
377	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		540	14,63	9,62	49,49	330,44	0,11	19,59	2,08	0,53	61,78	19,06	51,8	6,44

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, 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
223	Запеканка творожная с фруктово-ягодным соусом	200	4,04	2,8	31,2	168	0,04	0,02	14	0,04	181,2	130,8	19,2	0,12
	с повидлом	30	0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		515	11,14	9,1	85,38	454,72	1,44	82,94	36	13,78	320,9	968,3	404,9	18,24

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	гречка рассыпчатая отварная	150	8,68	9,7	38,7	276,75	0,2			0,6	19,2	203,93	110,8	5,6
260	гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
	Огурец свежий или соленый	20	0,17	0,02	0,4	3	0,008	1		0,02	4,2	7,5	3,5	0,1
	сок плодово-ягодный	180	0,9	0	18	76,32	0,18	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	50	4,28	5,5	42,5	238,2								
б/н	Хлеб ржаной	25	1,9	0,7	12,85	71,4	0,25			0,3	5,75	21,75	8,3	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	30,48	32,71	115,3	886,67	0,668	7,32	0	1,1	63,56	399,9	151,8	11,58

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3	0,09	0,1	51		26,04	59,7	18,96	1,44
	Соус	30	0,1	0,04	20	81,6	0,002	8,16			4,4	3,1	3,4	0,19
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%	90-120	3,4	3	4,8	61		0,008						
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	8,74	9,96	87,2	560,5	5,222	18,29	51	0,2	74	81,72	35,68	4,47

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
281	биточки паровые 60/40	100	9-2	7-8	7-6	137-5	0-05	0-01	22-05	0-5	19-3	91-3	17-45	0-7
304	Рис отварной	150	3-65	5-37	36-68	209-7	0-03			0-28	1-37	60-95	16-34	0-53
	сок плодово-ягодный	180	0-9	0	18	76-32	0-18	5-4	0	0-18	12-6	12-6	7-2	2-52
	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2-31	0-12	12-66	40-2								
	слойк а "Бантик"	50	3-2	2-9	25-36	183-6	0-05	-	8		10	32	11-5	0-6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	19-26	16-19	100-3	647-32	0-31	5-41	30-1	0-96	43-27	196-9	52-49	4-35

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Свежие овощи (Огурец и помидор) 20/20	40	0-34	0-04	0-8	6	0-02	2		0-04	8-4	15	7	0-2
212	Омлет с вареной колбасой	180	12-5	25,22,7	2-43	287-2	0-09	0-23	291-6		260-6	194-2	14-5	2-3
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0-24	0-04	0-036	54-6	5-1	0-02			27-56	7-92	4-32	0-64
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	20	1-54	0-08	8-44	60-3	0-3			0-36	6-9	26-1	9-96	0-36
338	Фрукты	100	0-4	0-4	9-8	47	0-03	10	-	0-2	16	11	9	2-2
	Печенье	15	1-28	1-6	12-75	71-46								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		510	15-96	2-12	33-46	520-56	5-52	10-25	292	0-56	311-1	239-2	37-78	5-5

День: девятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
219	Сырники с молочным соусом 120/30	150	21,3	18,8	17,36	323	0,08	0,48	78,8		210,5	272,7	76,5	0,85
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Йогурт с наполнителем 2,5%	90-120	3,4	3	4,8	61		0,008						
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	25,34	22,24	32	485,6	5,21	10,51	78,8	0,2	254,1	291,6	89,82	3,69

День: десятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
234	рыба запеченая (горбуша 50/40)	90	0,6	6,39	14,9	143,4	0,05	0,16	35,2		31,9	96,5	16,03	0,9
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,24	0,04	0,036	54,6	5,1	0,02			27,56	7,92	4,32	0,64
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		556	5,7	12,1	52,98	424,25	5,36	28,34	35,2	0,74	121,6	244,4	67,1	5,99

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической

Основной	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Дни по меню				
1 день	16,35	18,24	66,79	479,3
2 день	12,02	11,84	89,68	505,05
3 день	14,63	9,62	49,49	330,44
4 день	11,14	9,1	85,38	454,72
5 день	30,48	32,71	115,34	886,67
6 день	8,74	9,96	87,196	560,5
7 день	25,36	21,24	95,58	698,57
8 день	15,96	2,12	33,456	520,56
9 день	25,34	22,24	31,996	485,6
10 день	5,7	12,1	52,976	424,25
Итого за весь период:	165,72	149,17	707,884	5345,66
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	16,572	14,917	70,7884	534,566
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

10 дней