

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Спортивный дом Кубань"

Директор МБОУ ООШ №31  
Имени Г.В.Ластовицкого

  
Л.Ш.Шалагина
   



А.Л.Жваков

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет      Сезон: зима - весна 2021 год.

**1-я неделя**

25%

Сборник рецепт №	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I йод
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
292/11	Птица тушёная с овощами	185	13,223	11,838	15,1	211,83	0,157	8,497	47,180	0,212	74,805	112,10	38,97	0,3379	0,0
209/11	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	0,030	0,00	100	0,240	22,0	76,8	4,800	0,175	0,05
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,16	0	0,03	0,00	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
Итого			19,478	17,311	61,088	478,06	0,253	18,527	147,18	1,937	160,21	247,7	61,755	3,0654	0,06
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	0,30	15	175	2,5	275	275	63	3,0	0,03

<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>															
240/11	Фрикадельки рыбные (минтай)	90 / 55	9,408	3,35	11,798	114,98	0,109	1,269	37,881	0,544	79,383	73,5	21,893	0,61	0,061
125-131/ /11	Картофель отварной / горошек отварной консервированный	150	3,202	5,598	17,934	134,93	0,147	10,7	23,48	0,216	23,16	86,48	29,08	0,85	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	173,4	132,8	22,9	0,3	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
Итого			19,815	13,10	70,241	478,13	0,392	12,769	88,761	1,685	312,24	337,8	81,458	2,1025	0,062
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	0,30	15	175	2,5	275	275	63	3,0	0,03

<b>День 3 (СРЕДА)</b>															
47/11	Калуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	0	16,5	20,60	1,400	29,6	16,80	8,0	0,33	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	180	13,96	16,505	15,19	265,15	0,104	5,566	0	0	132,71	104,78	40,08	0,375	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
Итого			18,727	20,4	82,614	589,40	0,186	32,792	20,60	3,085	247,11	201,0	82,1	3,6675	0
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	0,30	15	175	2,5	275	275	63	3,0	0,03

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

**1-я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет      Сезон: зима - весна 2021 год.  
 25%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
<b>День 4 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
223/11	Запеканка из творога со сгущёнкой	150	21,023	16,17	42	397,62	0,09	0,71	97,5	0,621	298,38	317,42	29,877	0,9	0,008
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	173,4	132,8	22,9	0,3	0
429/11	Булочка "сдобная"	50	1,167	1,989	11,362	68,02	0,07	0,11	0,02	0,60	31,2	65,81	22,55	0,18	0
15/11	Сыр Костромской порциями	15	3,48	4,425	0	53,75	0,005	0,105	39	0,075	132	75	5,25	0,15	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
<b>Итого</b>			<b>31,3</b>	<b>26,52</b>	<b>81,33</b>	<b>689,24</b>	<b>0,273</b>	<b>1,72</b>	<b>163,9</b>	<b>1,92</b>	<b>660,5</b>	<b>614,8</b>	<b>85,08</b>	<b>1,853</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 5 (ПЯТНИЦА)</b>															
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/30	9,905	9,66	14,115	183,02	0,191	1,725	22,20	4,111	132,58	86,0	13,5	0,651	0,044
171-156	Каша рисовая /капуста с яйцом	180	4,314	8,356	35,101	232,86	0,039	2,898	43,98	0,08	26,33	58,17	18,74	0,834	0,01
358/11	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,400	158,84	0,01	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
<b>Итого</b>			<b>17,23</b>	<b>18,47</b>	<b>109,5</b>	<b>673,25</b>	<b>0,276</b>	<b>7,02</b>	<b>66,18</b>	<b>4,58</b>	<b>217,7</b>	<b>207,7</b>	<b>47,1</b>	<b>2,018</b>	<b>0,05</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

**2-я неделя**

возрастная категория: 7-11 лет.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
<b>День 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
47/11	Капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	0	16,5	20,60	1,400	29,6	16,80	8,0	0,33	0
265/11	Плов с говядиной	180	12,894	18,52	31,6	344,66	0,1	1,7	0	0,301	117,71	90,12	39,85	0,318	0,011
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,00	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338/11	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
<b>Итого</b>			<b>17,53</b>	<b>22,5</b>	<b>89,53</b>	<b>630,94</b>	<b>0,181</b>	<b>28,23</b>	<b>20,60</b>	<b>3,35</b>	<b>217,2</b>	<b>178,5</b>	<b>67,7</b>	<b>3,222</b>	<b>0,01</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 7 (ВТОРНИК)</b>															
294/11	Котлета рубленая из птицы	90	9,387	10,088	11,268	173,41	0,113	0,507	41,738	1,688	104,01	52,7	12,69	0,718	0
128-139/1	Картофель пюре /капуста тушёная	140/40	3,709	9,019	19,943	175,78	0,145	11,45	46,67	1,007	42,38	97,51	15,25	0,35	0
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	0,220	4,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
<b>Итого</b>			<b>17,27</b>	<b>19,69</b>	<b>80,56</b>	<b>568</b>	<b>0,529</b>	<b>15,96</b>	<b>88,41</b>	<b>3,3</b>	<b>203,1</b>	<b>221,9</b>	<b>45,38</b>	<b>4,232</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

25%

**2-я неделя**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет      Сезон: зима - весна 2021 год.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
<b>День 8 (СРЕДА)</b>															
205/11	Макароньы отварные с овощами	155	4,342	5,177	29,475	181,86	0,074	1,769	0	0,496	20,07	52,58	10,685	0,589	0,003
282/11	Оладьи из печени (говяжья)	90	8,45	9,958	7,951	155,23	0,138	4,0	874	0,53	94,65	118,38	8,34	0,95	0,05
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,562	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	0,04	0	0	0,44	17,2	34	4,936	0,044	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,024	8	0	0,88	12,8	8,8	7,2	1,544	0
<b>итого</b>			<b>16,94</b>	<b>16,13</b>	<b>105,7</b>	<b>635,74</b>	<b>0,303</b>	<b>14,54</b>	<b>874</b>	<b>2,66</b>	<b>202,8</b>	<b>261,0</b>	<b>53,12</b>	<b>4,137</b>	<b>0,05</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>
<b>День 9 (ЧЕТВЕРГ)</b>															
182/11	Каша рисовая молочная	200	4,85	10,21	39,829	270,61	0,057	1,11	55,240	0,000	28,8	19,9	4,43	0,45	0
209/11	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	0,030	0,00	100	0,240	22,0	76,8	4,800	0,2	0,052
382/11	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	0,056	0,5	17,7	0	117,5	104,6	28,9	0,9	0
15/11	Сыр Костромской порциями	10	2,35	2,95	0	35,95	0,003	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
<b>итого</b>			<b>18,79</b>	<b>21,2</b>	<b>84,02</b>	<b>602,1</b>	<b>0,18</b>	<b>1,68</b>	<b>198,9</b>	<b>0,68</b>	<b>293</b>	<b>296</b>	<b>49,2</b>	<b>1,96</b>	<b>0,05</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>
<b>День 10 (ПЯТНИЦА)</b>															
70/11	Овощи соленые (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,32	0	3	0,000	0	13,8	14,4	8,4	0,36	0
268/11	Котлета из говядины	90	8,193	10,07	10,188	164,15	0,103	0,167	13,577	0,54	105,3	35	12,033	0,86	0,018
143/11	Рагу овощное	150	2,69	11,147	12,642	161,65	0,088	1,847	67,905	0,197	54,9	66,43	14,315	0,385	0,0065
389/11	Сок фруктовый (персиковый)	200	1	0	20,23	84,92	0,2	4,01	0	0,2	14,02	14,02	8,01	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,024	8	0	0,88	12,8	8,8	7,2	1,544	0
<b>итого</b>			<b>15,39</b>	<b>22,11</b>	<b>72,89</b>	<b>552,1</b>	<b>0,451</b>	<b>17,02</b>	<b>81,48</b>	<b>2,2</b>	<b>237,1</b>	<b>183,7</b>	<b>57,5</b>	<b>3,772</b>	<b>0,02</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

Пищевые вещества			Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
Итого за день по СанПиН		100%	77	79,0	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	0,1
7-11 л	<b>ЗАВТРАК 25 %</b>	25%	19,25	19,75	83,75	587,5	0,30	15	175	2,5	275	275	63	3,0	0,03
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>589,7</b>	<b>0,30</b>	<b>15,0</b>	<b>175,0</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>275,0</b>	<b>63,0</b>	<b>3,00</b>	<b>0,03</b>

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Ткаченко А.Н./  
 Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет      Сезон: зима - весна 2021 год.

**1-я неделя**

25%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод
<b>День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>															
292/11	Птица тушёная с овощами	185	11,223	11,838	15,1	211,83	0,157	8,497	47,180	0,212	74,805	112,10	38,97	0,3379	0,01
209/11	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	0,030	0,00	100	0,240	22,0	76,8	4,800	0,175	0,052
376/11	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,00	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
<b>ИТОГО</b>			<b>19,478</b>	<b>17,311</b>	<b>61,088</b>	<b>478,06</b>	<b>0,253</b>	<b>18,527</b>	<b>147,18</b>	<b>1,937</b>	<b>160,21</b>	<b>247,7</b>	<b>61,755</b>	<b>3,0654</b>	<b>0,062</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 2 (ВТОРНИК)</b>															
240/11	Фрикадельки рыбные (минтай)	90 / 55	9,408	3,35	11,799	114,98	0,109	1,269	37,881	0,544	79,383	73,5	21,893	0,61	0,062
125-131/ /11	Картофель отварной / горошек отварной консервированный	150	3,202	5,598	17,934	134,93	0,147	10,7	23,48	0,246	23,16	86,48	29,08	0,85	0
379/11	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	0,1	0,8	27,4	0,51	173,4	132,8	22,9	0,3	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
<b>ИТОГО</b>			<b>19,815</b>	<b>13,10</b>	<b>70,241</b>	<b>478,13</b>	<b>0,392</b>	<b>12,769</b>	<b>88,761</b>	<b>1,685</b>	<b>312,24</b>	<b>337,8</b>	<b>81,458</b>	<b>2,1025</b>	<b>0,062</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>

<b>День 3 (СРЕДА)</b>															
47/11	Капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	0	16,5	20,60	1,400	29,6	16,80	8,0	0,33	0
258/11	Мясо духовое с картофелем	180	13,96	16,505	15,19	265,15	0,104	5,566	0	0	132,71	104,78	40,08	0,375	0
349/11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,726	0	0,2	32,5	23,44	17,46	0,69	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	0,025	0	0	0,275	10,75	21,25	3,085	0,0225	0
Пром.пр.	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	0,011	0	0	0,11	25,55	23,75	4,5	0,32	0
338 / 11	Фрукты по сезону (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	0,03	10	0	1,1	16	11	9,0	1,93	0
<b>ИТОГО</b>			<b>18,727</b>	<b>20,4</b>	<b>82,614</b>	<b>589,40</b>	<b>0,186</b>	<b>32,792</b>	<b>20,60</b>	<b>3,085</b>	<b>247,11</b>	<b>201,0</b>	<b>82,1</b>	<b>3,6675</b>	<b>0</b>
<b>Норма по СанПин</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,30</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	<b>3,0</b>	<b>0,03</b>