

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 43

С.В. Степанов



Утверждаю

Генеральный директор ЗАО "Контакт"

Ю.Ю. Дымова

28.05.19



Ю.Ю. Дымова

10 дневное основное меню на учебный год
для детей 7-11 лет

г.Хабаровск

2026год

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ р/р	Наименование	Выход				Белки	Жиры	Углев- оды	Энергети- ч ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г	г	г					В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			
	Первый день	Завтрак																			
Завтрак	ТТК№60	Каша манная на молоке с маслом	200	7,35	11,97	27,47															
	ТТК№63	Сыр порциями	20	5,04	3,7	00	42	0,18	0,18	2,0	112	90,8	96,21	12,22	0,33	140,71					
		Кондитерское изделие	30	3,86	3,28	3,98	88	0,00	0,01	018	13	144,15	00	7,5	0,07	17,4					
	ТТК№46	Чай с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	002	015	00	40	00	13	6,94	02	78,67					
		Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	00	00	12,82	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66					
	Итого		507	19,25	19,75	85,25	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275					
Обед	ТТК№107	Огуры соленные с растительным маслом	60,0	061	019	4,61	25,1	0,00	0,00	1,00	95	4,60	2,80	2,80	0,12	28,20					
	ТТК№44	Суп куриный с вермишелью	210 (200/10)	6,04	5,60	12,67	142,30	0,04	0,05	1,05	50	30,38	16,49	9,45	0,30	78,30					
	ТТК№36	Плов с мясом	180	14,22	20,56	15,63	288,9	0,18	0,32	2,25	20	96,52	173,71	16,34	0,18	124,69					
сб 2003г- Минерал 349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,00	30,22	116,50	0,00	0,11	3,17	20	105,00	0,00	14,21	0,50	151,00					
		Хлеб пшеничный	55	2,80	0,80	45,36	145,70	0,10	0,01	0,000	10	32,00	156,00	30,60	2,40	1,56					
		Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25					
	Итого		761	26,95	27,65	115,81	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385					
Полдник		Полдник																			
	ТТК №95	Сок	200,00	0,00	0,00	11,80	92,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	79,60					
		Рулет с сыром	60,00	7,30	7,90	12,70	91,00	0,08	0,12	1,58	70	78,79	80,82	10,62	0,80	9,80					
		Фрукт	130,00	0,40	-	9,00	52,00	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	20,60					
		Итого	390	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110					
		Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0					

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет. 2026г

№ п/р	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энерге- тич ценнос- ть	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, ретинол /сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
	Второй день	Завтрак															
Завтрак	Йогурт	200	3,3	2,5	3,5	98	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0		
11К116	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14,07	16,77	41,57	337,08	0,16	0,162	12,2	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,40 2		
11К116/7	Чай с сахаром	200	0,2	00	16	65	00	0,08	1,4	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,48	22,68	87,42	0,08	0,008	00	6	18,75	87	18,38	0,878	0,938		
	Итого	580	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
Обед		Обед															
11К116/20	Салат " Морковный»	60	04	4,26	4,2	64	000	000	2,74	10	2,0	4,80	2,20	0,06	23,40		
11К116/14	Щи по-уральски со сметаной (200/ 5)	205	7,79	6,36	9,28	143,35	011	018	029	60	15,35	66,02	4,6	019	69,46		
11К116/39	Птица тушенная с соусом томатным с овощами	90	9,05	11,82	8,48	48,11	002	0155	1,14	8	176,66	28	8,12	014	22,92		
11К116/25	Перловка отварная раскапчатая	150	3,6	4,5	20,19	156,15	009	015	00	70	7,16	69,35	20,3	077	115		
СВ 2024г М реш 648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	00	00	22,42	132,05	00	00	3,3	35	28,93	16,49	1,46	049	151,1		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	0,1	0,01	00	12	38,40	164,34	36,72	1,85	1,87		
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,1	00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	821	26,8	28,4	117,2 5	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
Подливки		Подливки															
11К116/176	Молоко (кипяченное)	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,10	0,40	00	87,91	86,00	5,83	0,19	41,00		
11К116/99	Пирожок печеный с начинкой из печени с луком	100	4,00	5,40	21,00	110,70	0,04	0,020	1,4	60	4,16	2,00	3,17	0,10	53,35		
	Фрукт	130,0 0	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,2	10	17,93	22,00	16,00	0,91	15,65		
	Итого	430	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,75	56,05	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход				Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
		г	г	г	г					В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак	Третий день	Завтрак																	
	Шницель мясной	90	12,02	14,74	14,02	123,8	002	018	00	95	155,95	24,75	4,12	013	110,05				
	Гречка отварная с маслом	160	4,23	4,21	15,93	231	0,18	0,16	1,97	70	79,0	84,46	18,54	047	107,0				
	Чай с шиповником	200	02	00	16	87	00	00	13,03	00	8,05	9,79	9,24	00	56,39				
	Хлеб пшеничный	50	2,80	0,80	37,8	145,7	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56				
Обед	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275				
	Салат «Здоровье»	60	09	3,1	4,0	51,00	0,01	0,02	2,61	00	30,17	28,58	7,60	0,02	45,65				
	Суп картофельный с бобовыми с птицей (200/5)	205	8,80	10,0	31,77	176,0	0,11	0,12	1,49	95	44,70	60,67	11,51	0,20	52,80				
	Жаркое по-домашнему	170	12,9	16,0	11,47	255,8	0,10	0,34	1,57	90	135,63	89,75	13,69	0,78	81,74				
	Компот из изюма	200	0,00	0,00	24,89	90,0	00	0,00	1,80	00	26,00	14,00	10,0	0,10	202,0				
Полдник	Хлеб пшеничный	45	2,80	0,80	37,8	145,7	0,10	0,01	00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56				
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25				
	Итого	736	28,0	30,4	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385				
	Кисломолочная пищевая продукция	200	3,3	2,5	3,5	98,0	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,712	41,0				
	Ватрушка с творогом	50,00	4,0	5,4	18,2	85,0	0,02	0,02	1,98	70	6,88	8,82	14,79	0,288	30,1				
Итого	Фрукт	130,00	0,4	00	11,8	52,0	0,04	0,02	2,62	00	15,21	15,18	4,38	0,20	38,90				
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110				
Итого	Всего		54,95	58,05	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0				

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет. -26-

№ п/р	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Углево- оды	Энерге- тич ценнос- ть	Витамины					Минеральные вещества					
		г	г					г	г	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.экв/ сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак	Четвертый день	Завтрак																
ТТК №59	Каша жидкая на молоке из пшени с маслом	190	2.17	7.27	24.55	232.3	016	0262	14.17	102	49.5	61	12.36	022	108.17			
ТТК №63	Сыр порциями	15	3.78	2.78	00	31.5	00	00	018	13	108	00	5.6	007	13			
ТТК №62	Яйцо вареное	50	7.0	6.4	04	88.0	002	0.008	00	40	25.1	13.0	6.94	022	78.67			
ТТК № 51	Какао с молоком	200	3.5	2.5	21	90	002	007	065	10	60.4	45	7	009	73.6			
	Хлеб йодированный	45	2.8	08	37.8	*145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56			
Обед	Итого	500	19.25	19.75	83.75	587.5	0.3	0.35	15	175	275	275	62.5	3	275			
ТТК №121	Салат «Мозаика»	Обед	60	1.0	2.42	5.34	0.02	0.02	2.74	00	09	13.04	2.99	0.07	19.49			
ТТК №115	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210 (200/10)	4.53	5.46	10.94	61	0.02	0.2	1.39	58	53.8	73.11	2.15	0.35	20.42			
ТТК №97	Печень или сердце , тушеные с соусом томатным с овощами	90	13.15	14.92	16.51	191.61	0.08	0.165	6.17	67	57.85	27.00	2.0	0.27	27.25			
ТТК №96	Макаронные изделия отварные	150	3.75	3.75	20.67	170.40	0.12	0.095	00	70	7.71	69.35	20.30	0.77	115.43			
ТТК № 54	Компот из кураги	200	0.16	00	21.60	87.00	00	00	3.24	0.00	133.6	24.90	21.00	0.70	200.10			
	Хлеб йодированный	45	2.80	0.80	37.80	145.70	0.10	0.01	0.00	10	32.00	156.0	30.60	1.62	1.56			
	Хлеб пшеничный	52	1.56	0.30	4.39	62.40	0.08	0.00	7.46	40	99.14	21.60	8.46	0.42	0.75			
Полдник	Итого	807	26.95	27.65	117.25	822.5	0.42	0.49	21.0	245	385.0	385.0	87.50	4.2	385			
	Сок	200	00	00	11.80	92.0	00	00	1.80	00	16.00	14.00	10.00	0.20	79.60			
	Кондитерское изделие	40	7.30	7.90	12.70	91.0	0.08	0.12	1.58	70	78.79	80.82	10.62	0.80	9.80			
	Итого	370	7.7	7.9	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110			
	Всего	53.9	55.3	234.5	1645	0.84	0.98	42.0	490	770.0	770.0	770.0	175.0	8.4	770.0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет.

№ п/п	Наименование	Вых	Белки	Жиры	Углер-	Энергети	Витамины					Минеральные вещества					
		од	г	г	г		В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- /сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак ТТК №65	Пятый день.																
	Запеканка из творога с рисом	200	16,97	19,11	13,01	315,02	022	026	12,4	158	234,7	117,16	31,62	015	196,05		
	Соус шоколадный	60	00	00	24,5	90,92	00	0,00	1,20	9	6,58	7,65	1,16	0,93	41,04		
	Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	008	1,4	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66		
	Хлеб-пшеничный йодированный	42	2,08	0,64	30,24	116,56	-0,08	0,01	00	8	25,60	140,4	24,48	1,92	1,25		
	Итого	502	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275		
Обед ТТК №110	Салат из помидоров с зеленым горошком	60	0,72	3,1	7,19	59											
ТТК №12	Борщ с картофелем капустой со сметаной	200	5,89	9,00	21,1	166,50	0,02	0,01	0,93	90	1,12	10,86	0,02	0,08	0,10		
ТТК №109	Финболы рыбные в соусе томатном с овощами	90	10,63	10,23	5,88	95,25	0,060	0,148	4,25	20	63,78	36,26	8,51	0,06	138,38		
ТТК №88	Картофельное пюре	150	3,75	3,86	18,6	132,91	0,01	0,17	0,33	48	110,2	123,54	18,15	0,18	116,798		
	Сок	200	00	00	11,8	90,00	0,13	0,15	0,16	25	39,00	00	00	0,10	47,00		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	3,36	0,96	45,36	174,84	0,100	0,012	00	12	38,40	164,34	36,72	2,88	1,872		
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,0	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	816	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385		
Поддник ТТК №176	Молоко (кипяченное)	200	3,3	2,5	3,5	98,0	0,05	0,09	1,15	30	82,36	79,92	14,99	0,70	45,6		
ТТК №20	Пирожок печеный с творогом	50	4,0	5,4	21,0	110,7											
	Фрукт	130	0,4	00	9,0	26,3	0,05	0,03	0,67	30	12,21	19,90	0,61	0,2	38,73		
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,02	0,02	4,18	10	15,43	10,18	9,40	0,3	25,67		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
							0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет - 26г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энергети- ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети- экв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			
Шестой день																	
Завтрак																	
Каши молочная «Дружба» с маслом	200	9,59	11,49	29,55	293,58	017	025	2,0	106	137,95	115,21	25,34	1,66	144,4			
Оладьи со стученым молоком	57	7,78	7,78	10	121,5	005	00	018	53	108	14	12,6	027	93			
Чай с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12,82	10	8,05	9,79	5,24	00	36,66			
Хлеб пшеничный поджаренный	36	1,68	048	28,2	107,42	008	01	00	6	21	136	19,32	1,07	094			
Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275			
Обед																	
Салат из свежей или замороженной капусты	60	0,61	019	4,61	25,1	00	00	4,16	140	1,40	13,58	0,025	0,035	0,13			
Суп куриный с лапшой (200/10)	210	5,31	6,43	10,33	120,01	0,11	0,13	0,04	45	100,03	127,52	21,775	0,365	146,62			
Пельмени мясные отварные с маслом	160	15,47	19,73	39,59	340,69	011	035	0,03	00	1,47	27,0	00	00	35,34			
Сок	200	0,16	00	21,6	87,00	00	00	3,24	00	133,60	24,90	21,00	0,70	200,1			
Хлеб пшеничный поджаренный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	00	10	32,0	156,0	30,60	2,40	1,56			
Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	0,00	13,53	50	116,5	36,00	14,10	0,70	1,25			
Итого	736	26,95	27,65	121,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385			
Подлник																	
Пантоток шоколадный	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,11	1,4	00	87,94	98,00	5,83	0,22	41,0			
Пирожок печеный с печеной из печени луком	75	4,0	5,40	21,00	85,00	0,04	0,01	0,40	60	4,16	2,00	3,17	0,10	38,0			
Фрукт	130	0,40	0,00	9,00	52,00	0,02	0,02	4,20	10	17,90	10,0	16,0	0,88	31,0			
Итого	405	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110			
Итого		53,9	55,3	238,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0			

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет -26г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины				Минеральные вещества					
	г	г	г	г	ккал	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рети- н/сут	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак															
Средний день															
Полужир	200	3,3	2,5	3,5	98	006	01	1,4	00	87,91	86	5,83	0712	41	
Омлет натуральный	150	14,07	16,77	41,57	337,08	016	0242	078	169	160,29	92,21	33,05	1,41	196,4	
Чай с сахаром с лимоном	200/7	02	00	16	65	00	00	12,82	00	8,05	9,79	5,24	00	36,66	
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	048	22,68	87,42	008	0008	00	6	18,75	87	18,38	0878	094	
Итого	587	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	62,5	3	275	
Обед															
Салат «Пеструй»	60	1,00	2,42	5,34	61,00	0,02	0,02	0,40	00	6,90	13,04	2,99	0,07	19,49	
Суп « Харчо» с мясом	206 (200/6)	5,53	8,4	14,1	130,39	002	031	3,731	58	47,8	73,11	4,15	035	20,42	
Капуста тушеная с птицей	170	14,34	15,53	22,47	264,91	018	015	017	107	76,8	106,85	21,45	018	191,2	
Компот из смеси с/фруктов	200	068	00	30,22	116,5	00	00	3,17	20	105	00	14,21	05	151	
Хлеб пшеничный йодированный	50	2,80	0,80	37,80	145,70	0,10	0,01	0,00	10	32,00	156,0	30,60	2,40	1,56	
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	00	13,53	50	116,50	36,0	14,10	0,70	1,25	
Итого	742	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	87,50	4,2	385	
Полдник															
Сок	200	00	00	11,8	90,00	0,00	0,00	1,80	00	16,00	14,00	10,00	0,20	89,40	
Рулет с творогом	60	7,30	7,90	12,7	118,70	0,10	0,12	0,02	60	57,61	52,00	2,00	0,59	4,95	
Фрукт	130	0,40	00	9,00	26,30	0,02	0,02	4,18	10	36,39	44,00	13,00	0,41	15,65	
Итого	390	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110	
Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0	

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет -26г

№ п/п	Наименование	Выход		Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети ч ценность	Витамины						Минеральные вещества					
		г	г					г	г	В1, мг	В2 мг	С мг	А, рет.эк в/сут	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
							</												

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет. 2026г

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев- оды	Энергетич ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	г	г	г	г	ккал	B1, мг	B2 мг	C мг	A, рети- кв/ сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
Завтрак															
Блины из теста с маслом	150	10.95	12.25	12.75	226.8	015	029	13.2	138	114.9	84.45	2.66	012	119.78	
Пюре картофельное	100	5.3	6.7	17.2	150	005	005	04	27	120	24.76	24	048	117	
Чай с сахаром	200	02	00	16	65	00	00	1.4	00	8.05	9.79	5.24	00	36.66	
Хлеб пшеничный	50	2.8	08	37.8	145.7	01	001	00	10	32	156	30.6	2.4	1.56	
Молоко	500	19.25	19.75	83.75	587.5	03	035	15	175	275	275	62.5	3.0	275	
Обед															
Суп из овощей с растительным маслом	60	016	5.13	5.44	73	00	00	091	00	4	6	3.5	008	36.75	
Пюре картофельное	200	4.85	4.1	20.2	166.29	006	008	1.15	24	81.96	61.46	5.15	007	50.28	
Пюре гороховое	90	6.31	9.5	10.1	136	002	019	2.81	163	86.54	50.74	10.23	1.08	19.6	
Пюре картофельное	150	10.95	7.78	32.15	136.65	014	021	00	00	44.4	60.8	13.92	025	179.87	
Пюре из овощей	200	00	00	11.8	90	00	00	2.6	00	26	14	10	01	96	
Хлеб пшеничный	40	2.08	064	30.24	116.56	01	001	00	8	25.6	156	30.6	1.92	1.25	
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный/	56	2.6	05	7.32	104	01	00	13.53	50	116.5	36	14.1	07	1.25	
Молоко	796	26.95	27.65	117.25	822.5	042	049	21.0	245	385	385	87.5	4.2	385	
Молоко (кипяченое)	200	3.3	2.5	3.5	98	005	009	1.15	40	82.36	76.92	14.99	07	45.6	
Круженица с начинкой из печени с луком	75	4.0	5.4	21	85	005	003	025	20	9.74	23.08	00	01	33.4	
Фрукт	130	04	00	9	52	002	002	4.6	10	17.9	10	10.01	04	31	
Итого	405	7.7	7.9	33.5	235	0.12	0.14	6.0	70	110.0	110.0	25.0	1.2	110	
Итого	53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,4	770,0		

Основное меню на учебный год для детей 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углероды	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
							B1, мг	B2, мг	C, мг	A, ретиэкв/сут	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
Десертный день																	
Завтрак																	
Таб. № 77	Макaronные изделия отварные с маслом	200	4,5	4,7	16,85	129	006	01	1,4	00	125	109	21,25	071	175		
Таб. № 71	Ванилин со ступенчатым молоком	75	9,85	12,15	27	295,65	017	017	12,95	160	73,6	56,16	16,95	1,33	25,62		
Таб. № 50	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,5	21	90,0	002	007	065	10	60,4	31,84	11	009	73,6		
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,4	0,4	18,9	72,85	005	001	00	5	16	78	15,3	1,2	078		
	Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	15	175	275	275	64,5	3,33	275		
Таб. № 6	Салат «Витаминный»	60	0,04	3,12	3,94	47	00	00	2,78	58	2	4,80	2,2	0,06	23,4		
Таб. № 13	Суп картофельный с перловой крупой с птицей	210	7,39	8,16	10,1	128,65	00	003	1,18	13	75,91	87,43	15,72	052	76,48		
Таб. № 14	Шницель рыбный	90	9,29	7,13	3,18	145,1	009	03	1,55	87	97,19	78,43	12,88	022	111		
Таб. № 22	Картофельное пюре с маслом	150	4,27	7,78	18,6	132,91	013	015	016	25	39	00	00	01	47		
	Сок	200	0,00	0,00	23,00	90,00	0,00	0,00	1,8	00	16,00	14,00	10,00	0,20	124		
	Хлеб пшеничный йодированный	65	3,36	0,96	51,11	174,84	01	001	00	12	38,4	164,34	30,6	2,4	1,87		
	Хлеб ржано-пшеничный	56	2,60	0,50	7,32	104,00	0,10	00	13,53	50	116,50	36,00	14,10	0,70	1,25		
	Итого	831	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	0,49	21,0	245	385,0	385,0	85,50	4,2	385		
Подлинник	Подлинник																
Таб. № 70	Кисломолочная пищевая продукция	200	3,30	2,50	3,50	98,00	0,06	0,1	1,4	00	87,91	86	5,83	0,19	41		
	Булочка творожная	50	4,00	5,40	18,20	85,00	0,03	0,03	1,98	70	10,43	14,90	8,63	0,30	25,50		
	Фрукт	130	0,40	-	11,80	52,00	0,03	0,01	2,62	00	11,66	9,1	10,54	0,71	43,5		
	Итого	380	7,7	7,9	33,5	235	0,12	0,14	6,0	70	110,0	110,0	25,0	1,2	110		
	Всего		53,9	55,3	234,5	1645	0,84	0,98	42,0	490	770,0	770,0	175,0	8,73	770,0		

Прошнуровано

Пронумеровано

10 листов

Генеральный директор

ЗАО «Контакт»

25.12.25

Ю.Ю. Дымова

