УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOУ «Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»

В.И. Грушицин

Приказ № 01-29/151 от 26.08.2025г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов на 2025-2026 годы

Суточная калорийность: завтрак 543-678 Ккал Возрастная категория: с 11 лет и старше обед 814-950 Ккал

	0,5			112,11	28.76	35,09	68,40 816,48	30/20	Xлеб пшеничный, ржаной ИТОГО:	
0,1	0,4	0	3	31,6		0,6	129	200	Напиток «Золотой шар»	80
0,1	3,3	w	0,1	37,2	5,76	6,3	230,4	200	Макароны отварные	332
1,9	4,6	4	0,1	5,29	15,3	21,81	247	100	Котлета мясная	451
1,3	12,7	12	0,1	14,5	7,22	2,78	134	250/10	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	110
	1,0	1,		1,92			7,68	60	Огурен свежий	
									ОБЕД	
0,2	13,5	13	0,4	90,26	31,77	22,08	673,3		ИТОГО:	
			0,1	24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	1
	9	9,9		27,5	1,6	2,36	134	200	Кофейный напиток на молоке	692 I
	2,0	2,	0, I	6,8	2,27	6,63	80	20/20	Батон с дэкемом	1
0,1			0,1	0,26	14,5	0,16	66	20	Масло сливочное	I
									маслом	Л
0,1	1,6	1,	0,I	31,5	13,0	9,13	280	250/5	Каша рисовая молочная с	302 I
									3ABTPAK	
							ккал			
		·					ность			
			_	2			цен-			блюд
				воды,	2	2	ческая			туры
A	(1	C	B_I	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		peyen
Витамины (мп)	nar	Вип		став, г	химическии состав, г	химич	Энер-	Macca	Наименование олюд	νo

Примерное десятидневное меню с расчётом калорийности, витаминов и минеральных веществ блюд для школьников с 11 лет и старше на 2025-2026 учебный год МАОУ «Баженовская СОШ № 96»

		639	443		140					693		302				блюд	туры	рецеп	$\sqrt[\infty]{2}$
ИТОГО:	Хлеб пшеничный, ржаной	Компот из сухофруктов	Плов с тушёным мясом	изделиями с цыплёнком	Суп картофельный с макарон.	Кукуруза консервированная	ОБЕД	итого:	Батон витаминизированный	Какао на молоке	Сыр	Каша геркулесовая с маслом	3ABTPAK						Наименование блюд
	30/20	200	280		250/25	30			50	200	15	250/5						порции	Macca
812,18	68,40	129	397		158,2	59,58		608,9	113,3	150	54	291,6		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
22,09	3,6	0,6	12,9		3,25	1,74		18,7	3,8	3,8	3,9	7,2					2	Белки,	Химич
27,71	0,48		12,69		9,7	4,84		18,9	0,4	4,0	4,02	10,5					2	Жиры	Химический состав, г
103,01	21,6	31,6	26,13		21,7	1,98		91,9	24,2	26,0	ı	41,7				2	воды,	Угле-	maв, г
0,44	0,3		0,04		0, I			0,3	0,1		0,1	0,1						B_I	
25,58		0,4	1,10		18,5	5,58		2,I		0,2	0,6	1,3						C	Витамины (мп)
1,26		0,1	0,16			1,0		0,2		0,1		0,1						A	ны (мп)
				:														E	
146,30	10	44,8	18,00		62,3	11,2		296,5	6,6	35,0	128,8	126,1						Ca	Минер
146,30 346,50 70,60	34,6	6	112,00		158,3	35,6		324,1	25,5	8,2	133,5	156,9						P	Минеральные вещества (мп)
	7	6	18,00		25,6	14		61,5	9,9	S	12,6	36						Mg	зещества
19,2	0,6	1,3	1,10		1,2	15		2,9	0,6	0,3	0,4	1,6						Fe	(mn)

			704	512	488	171				693			302				блюд	туры	peyen	Ŋō
итого:	Фрукты свежие	Хлеб пшеничный, ржаной	Напиток из плодов шиповника	Рис припущенный	Курица тушёная с овощами	Суп-пюре из картофеля	ОБЕД	ИТОГО:	Батон витаминизированный	Какао на молоке	Сыр	Масло сливочное	Каша манная с маслом	3ABTPAK	-					Наименование блюд
	100	30/20	200	200	100	250/10			50	200	15	10	250/5						порции	Масса
905,7	71	68,40	129,0	221	207	209,3		667,80	113,3	150	54	33	317,5		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
30,19	0,6	3,6	0,6	3,8	16,09	5,5		27,3	3,8	3,8	3,9	0,08	12,2					2	Белки,	Химиче
27,85	0,6	0,48		5,79	15,8	5,18		26,1	0,4	8,0	4,02	7,25	6,48					2	Жиры	Химический состав, г
140,0	15,6	21,6	31,6	38,1	4,10	29,0		106	24,2	26,0	ı	0,13	55,7				2	воды,	Угле-	тав, г
0,5		0,3			0,1	0,1		0,3	0,1		,	0,1	0,1						B_I	
15,7	4,5		0,4		2,5	8,3		13,0		0,2	0,9		11,9						С	Витамины (мп)
0,3	0,1		0,1	0,I				0,2		0,1		0,1							A	ны (мп)
																			E	
332,20	15,7	10	44,8	109,6	18,5	133,6		256,9	6,6	35,0	128,8	3,9	18,2						Ca	Минер
332,20 490,20 75,3	22,3	34,6	6	152,3	50,5	224,5		345,8	25,5	8,2	133,5	13,7	98,2						P	Минеральные вещества (мп)
75,3	2	7	6	15,9	29,1	15,3		61,1	9,9	w	12,6	5,0	14,3						Mg	ещества
4,8	0,5	0,6	1,3	0,6	0,6	1,2		3,3	0,6	0,3	0,4	0,3	1,5						Fe	(mn)

порции порции 200/5 10 200/15 200/15 ный 50 ный 250 елем 250 елем 250 и 30/20 й 30/20	4,9	104,5	534,3	301,7		2,6	10,2	0,6	26,74 128,50	26,74	27,9	858,3		итого:	
масси Энергиская Дамический состивь, г Битиминов, г Битиминов (ми) Митериловие осществом порции деяти Белки, Жиры Угле- В1 С А Е Са Р Мд ность цеская г г г воды, г в									18,8	2,5	3,2	111	125	Йогурт	
порции Занен порции Белки, вергания верганизация верганизация верганизация вергания вергания вергания верганизация вергания вергания в	0,6	7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, рэканой	
порции гент Акмический состив, г ритоминоститу пинершноминоститу пинершноминоститу пинершноминоститу пинершноминоститу иеская г воды, ческая г г воды, ческая г	1,3	6	6	44,8		0,1	0,4		28,2		026	114	200	Компот из сухофруктов	639
мисси Энер- нории Алмический состив, е Белки, Жиры Угле- угле- воды, г Вг С А Е Са Р Мд 46 2.07 11,56 8,2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 18,9 200/15 35 0,0 0,0 9,1 9,9 0,26 0,0 0,0 3 13,3 3,8 0,4 24,2 0,1 9,9 0,6 25,5 9,9 4 451,30 18,56 11,85 77,60 0,3 11,80 0,1 156,16 174,90 41,4 100 243,5 11,3 9,19 14,4 0,1 1,1 1,9 123,6 287,2 35,2	1,3	36,3	128,2	55,5		0,1	6,5	0, I	24,8	6,12	3,78	167,4	200	Пюре картофельное	203
вание отного масси отнерованный этинизационной отнерования порции запистийний отнерования порции этинеральной отнерования порции Белки, жиры угле- Ві угле- Ві С А Е Са Р Мд 110 46 3,2 3,25 - 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 18,9 110 46 3,2 3,25 - 0,1 0,6 128,8 133,5 12,6 110 46 3,2 3,25 - 0,1 0,6 128,8 133,5 12,6 111,35 3,8 0,4 24,2 0,1 9,9 6,6 25,5 9,9 111,31 3,8 0,4 24,2 0,1 9,9 6,6 25,5 9,9 16 с картофелем 250 154,0 5,75 8,45 20,7 0,1 2,2 0,5 67,8 78,3 20	1,7	35,2	287,2			1,9	I,I	0,1	14,4	9,19	11,3	243,5	100	Рыба припущенная горбуша	371
вание олюго масси порции Энер- генти- ческая денти, генти- неская Жиры генти- генти- неская Угле- генти- велки, Вг. угле- веди Вг. генти- велки, Угле- велки, Вг. генти- велки, Угле- велки, Вг. генти- веди Вг. генти- велки, Жиры генти- велки, Угле- веоды, генти- велки, Вг. генти- генти Вг. генти- генти Вг. генти- генти С. А Е. Са Р Мд ТРАК 10 46 3,2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 18,9 10 46 3,2 3,25 0,1 0,6 20,5 15,9 18,9 10 46 3,2 3,25 0,1 0,6 20,5 15,9 18,9 10 451,30 113,3 3,8 0,4 24,2 0,1 9,9 0,26 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0	1,0	20	78,3	67,8		0,5	2,2	0, I	20,7	8,45	5,75	154,0	250	Суп гороховый с картофелем	139
вание олю о мисси порции Энер- деяти- деяти. Велки, жиры угле-														ОБЕД	
рание отного порции гети дети. Жиры Угле- В1 С А Е Са Р М8 инстристов вещества г г воды, него вещества г г воды, него вещества в г г г г г г г г г г г г г г г г г г	1,/3	41,4	1/4,70	130,10		0,1	11,00	0,3	//,00	11,03	10,50	451,50		MIOIO	
виние отност мисси Энер- порции димический состивь, г ритоминов (ми) минов (ми)	1 72	111	174 00	156 16		0 7	11 90	0.2	77 60	11 05	10 56	151 20	(MADEO	
виние олю о мисси Энер- Дамический состива, с Биниминов (ми) минив (ми)	0,6	9,9	25,5	6,6				0.1	24.2	0.4	3.8	113.3	50	Батон витаминизированный	
порции Знер- неская динистии состив, с неская Виры Угле- воды, г ВІ С А Е Са Р Мд 10 46 3,2 3,25 - 0,1 0,6 128,8 133,5 12,6	0,03	0,0	0,0	0,26			9,9		9,1	0,0	0,0	35	200/15	Чай с сахаром	685 1
рого масси Энер- порции гети- ность ность ккал Кал 2 2 44,3 0,1 1,3 0,1 20,5 15,9 18,9	0,4	12,6	133,5	128,8			0,6	0,1	ı	3,25	3,2	46	10	Сыр	-
мисси Энер- Алмический состив, с ритиминов (мп) порции гети- Белки, Жиры Угле- В1 С А Е неская г г воды, ность ккал	0,7	18,9	15,9	20,5		0,1	1,3	0,1	44,3	8,2	11,56	257	200/5	Каша манная с маслом	302 1
мисси Энер- порции гети- неская г воды, ность ккал														3ABTPAK	
nopyuu гети- $benku,$ $Enum,$ Enu												ккал			
nopyuu гети- $eckas$ г $eodes$, $eckas$ e												ность			
nopyuu гети- $benku$, E $bunuxuukou (mu)$ E $nopyuu$ $eckas$ e e $eoobi$,									2			цен-			блюд
$nopyuu$ гети- $Beлки$, $Rupы$ $Vzne$ - B_l C A E									60ды,	8	8	ческая			туры
масси Энер- Лимический состав, с ритимины (ми)	Fe	Mg	P	Ca	E	A	C	B_I	Угле-	Жиры		гети-	порции		peyen
Massa Dian Villamana Samana Ramanani (1416)	(mn)	ещества	альные в	Минер		ны (мп)	Витами		тав, г	ский сос	Химиче	Энер-	Масса	Наименование блюд	Nó

<u></u> ₩	Наименование блюд	Macca	Энер-	Химич	Химический состав, г	став, г		Витами	Витамины (мп)		Мине	Минеральные вещества (мп)	вещест	8
peyen		порции	гети-	Белки,	Жиры	Угле-	B_I	С	A	ţŦJ	Ca	ď	Mg	
туры			ческая	2	0	воды,								
блюд		-	цен-			2								
			ность											
			ккал											
	3ABTPAK													
160 (Суп молочный с макаронными	200/10	129,2	5,6	5.44	15,5	0,02	0,3	0,02	4,0	80,7	67,3	10,1	
ı	изделиями													1
Λ	Масло сливочное	20	66	0,16	14,5	0,26	0, I		0,1		7,8	27,4	9,9	
693 F	Какао на молоке	200	150	3,8	8, 1	26,0		0,2	0,1		35,0	8,2	w	
1	Батон витаминизированный	50	113,3	3,8	0,4	24,2	0, I				6,6	25,5	9,9	
1	ИТОГО		458,5	13,36	28,44	65,96	0,4	0,5	0,5	4,0	130,1	128,4	32,9	-
														4
	ОБЕД													
(Свёкла отварная	30	10,8	0,48	0,66	1,98		4,6	2,3		29	30,9	16,9	
149 (Суп с крупой	250	183,2	10,5	5,3	22, I	0,068	3,35	0,3	0,17	32,3	16,3	46,2	
496 I	Котлета натуральная из куры	100	333,51	23,63	22,15	9,93	7,92		52,72	40,85	0,42	4,75	0,04	1 .
534 I	Капуста тушёная	200	114	3,0	4,2	15,6	0,2	20,0			10,5	42,0	25,1	
686 v	Чай с лимоном	200/15/7	129,0	0,6		31,6		0,4	0, I		44,8	6	6	
K.	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	68,40	3,6	0,48	21,6	0,3				10	34,6	7	
	ИТОГО		838,91	41,81	32.79	102,81	8,49	28,35	55,42	41,02	127,02	134,55	101,24	

M'	Co	Xn	685 Ya	431 IIe	332 Mc	СМ	132 Pa		II.	Ба	693 Ka	Сыр	340 On	-		-	блюд	туры	peyen	ν̄ο
ИТОГО:	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный, ржаной	Чай с сахаром	Печень по-строгановски	Макароны отварные	сметаной	Рассольник Ленинградский со	ОБЕД	ИТОГО:	Батон витаминизированный	Какао на молоке	<i>IP</i>	Омлет натуральный	3ABTPAK						Наименование блюд
	200	30/20	200/15	100	200		250/10			50	200	15	115/10						порции	Macca
689,93	94	68,40	35	174,53	192		126		524,30	113,3	150	54	207		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
28,2	1,0	3,6	0,0	10,1	8,25		5,25		22,10	3,8	3,8	3,9	10,6					2	Белки,	Химич
80,71		0,48	0,0	6,2	4,8		5,6		29,42	0,4	8,0	4,02	17,0					8	Жиры	Химический состав, г
107,40	21,2	21,6	9,1	7,9	31,0		16,6		54,60	24,2	26,0	ı	4,4				2	воды,	Угле-	тав, г
0,6	0,1	0,3		0,1	0,1				0,2	0, I		0, I							B_I	
26,56	2,5		9,9	0,26			13,9		104,80		0,2	0,6	104			:			С	Витамины (мп)
0,4					0, I		0,3		0,2		0,1		0, I						A	ны (мп)
1,5				Ĭ,5															E	
277,65	2,6	10	84,0	14,05	21,2		145,8		212,90	6,6	35,0	128,8	42,5						Ca	Минер
277,65 471,30 86,93	15,3	34,6	134,1		56,8		230,5		323,50 32,30	25,5	8,2	133,5	156,3						ď	Минеральные вещества (мп)
86,93	6,9	7	12,1	10,03	18,8		32,1		32,30	9,9	w	12,6	6,8						Mg	ещество
6,82	0,2	0,6	<i>I</i> ,2	2,32	1,3		1,2		2,30	0,6	0,3	0,4	I						Fe	ı (nn)

			639	297	461	132				692			302				блюд	туры	peyen	Λō
ИТОГО:	Фрукты свежие	Хлеб пшеничный, ржаной	Компот из сухофруктов	Греча рассыпчатая	Тефтели	Рассольник Ленинградский со сметаной	ОБЕД	ИТОГО:	Батон витаминизированный	Кофейный напиток на молоке	Батон с джемом	Масло сливочное	Каша геркулесовая с маслом	3ABTPAK						паименование олюо
	100	30/20	200	200	100	250/10			50	200	20/20	10	200/5						порции	Масса
868,80	71	68,40	129	320,4	154	126		673,3	113,3	134	80	99	280		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
28,45	0,6	3,6	0,6	10,3	8,1	5,25		20,25	3,8	2,36	6,63	0,16	7,30					8	Белки,	Уимич
28,98	0,6	0,48		8,3	14,0	5,6		29,17	0,4	1,6	2,27	14,5	10,4					2	Жиры	химический состав, г
113,39	15,6	21,6	31,6	42,6	1,99	16,6		83,96	24,2	27,5	6,8	0,26	25,2				2	воды,	Угле-	:тав, г
0,6		0,3		0,2	0, I			0,4	0,1		0,I	0,1	0,1						B_I	
21,6	4,5		0,4	2,8		13,9		14,2		9,9	2,0		2,3						C	Витамины (мп)
0,5	0,1		0,1			0,3		0,2				0,1	0,1						A	ны (мп)
																			E	
382,8	15,7	10	44,8	121,3	45,2	145,8		232,0	6,6	84,0	4,8	7,8	128,8						Ca	Мине
521,5	22,3	34,6	6	126,9	101,2	230,5		330,0	25,5	134,1	17,3	27,4	125,7						P	минеральные вещества (мп)
85,60	2	7	6	26,5	12,0	32,1		57,6	9,9	12,1	4,2	9,9	21,5						Mg	зеществи
8,0	0,5	0,6	1,3	4,3	0,1	1,2		3,1	0,6	1,2		0,7	0,6						Fe	(MM)

0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 12,1 0,1 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10 4 0,5 2,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 2,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 6,5 0,1 55,5 128,2 36,3 0,3 0,4 0,1 44,8 6 6 0,3 0,4 0,1 44,8 6 6		0 23,74 21 21 0 8,75 22,76 4 3,78 1 3,78 0,6	30 298 250 154,0 100/50 225 200 167,4 200 129,0 30/20 68,40	ованный саной	
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10 0,5 2,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 1,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 6,5 0,1 55,5 128,2 36,3 0,1 6,4 0,1 44,8 6 6				ованный	
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10 0,5 2,1 2,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 1,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 1,2 0,5 125,9 184,3 25,3 0,1 6,5 0,1 55,5 128,2 36,3					648
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10 0,5 2,2 0,5 67,8 78,3 20 0,1 1,2 0,5 125,9 184,3 25,3				Пюре картофельное	520
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,1 6,6 25,5 9,9 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10 0,5 67,8 78,3 20				Гуляш 10	413
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10 0,5 103				Суп гороховый с картофелем 2	139
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,1 6,6 25,5 9,9 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10				Фасоль	
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,1 6,6 25,5 9,9 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10		_		ОБЕД	
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 0,1 9,9 84,0 134,1 12,1 0,1 6,6 25,5 9,9 0,4 14,40 0,2 240,46 469,70 49,10					
0,1 0,1 22 76,8 4,8 0,1 0,0 0,26 0,0 0,0 9,9 84,0 134,1 12,1 0,1 6,6 25,5 9,9	19,20 96,		651,90	итого:	
0,1 0,0 0,1 0,26 0,9 84,0 134,1 12,1	0,4 24,	3,8	50 113,3	Батон витаминизированный	
$\begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	0,0 9,	0,0	200/15 35	Чай с сахаром 20	685
0,1 22 76,8 4,8	4,02 -	3,9	15 54	Сыр	
	5,4 10,	5,7	1 mm. 63	Яйцо варёное 11	22
52.5 0.2 4.5 0.1 127.6 233.3 22.3 1.8	9,4 52,	10,34	200/5 386,6	Каша пшённая с маслом 20	302
				3ABTPAK	
			ккал		
		-	ность		
~	2		цен-		блюд
воды,	2 600	2 B	ческая		туры
Yzne- B ₁ C A E Ca P Mg Fe	Жиры Угл	- Белки,	порции гети-	lou	peyen
став, г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп)	Химический состав, г	Ι	Масса Энер-	Наименование блюд	Νō

		639	297	382		110						693			366				блюд	туры	peyen	$\sqrt{\varrho}$
ИТОГО:	Хлеб пшеничный, рэканой	Компот из сухофруктов	Рис припущенный	Рыба, запечённая с овощами	со сметаной	Борщ с капустой, картофелем	консервированный	Зелёный горошек	ОБЕД	ИТОГО:	Батон витаминизированный	Какао на молоке	Сыр	сгущённым молоком	Запеканка творожная со	3ABTPAK						Наименование блюд
	30/20	200	200	100/10		250/10		30			50	200	10		150						порции	Macca
783,20	68,40	129	207	234		134		10,8		641,30	113,3	150	36		342		ккал	ность	цен-	ческая	гети-	Энер-
22,49	3,6	0,6	3,73	11,3		2,78		0,48		39,54	3,8	3,8	2,6		29,34					2	Белки,	Химич
22,65	0,48		4,8	9,19		7,22		0,66		20,18	0,4	8,0	2,68		9,10					2	Жиры	Химический состав, г
110,71	21,6	31,6	36,6	4,43		14,5		1,98		89,8	24,2	26,0			39,6				2	воды,	Угле-	гтав, г
0,5	0,3			0, I		0, I				0,3	0, I		0, I		0, I						B_I	
56,0		0,4		15,9		35,1		4,6		12,3		0,2	0,6		11,5						C	Витамины (мп)
2,8		0,1	0, I			1,3		1,3		0,4		0,1			0,3						A	ны (мп)
																					E	i
359,1	10	44,8	109,6	112,5		53,2		29,0		468,50	6,6	35,0	128,8		298, I						Ca	Минер
461,8	34,6	6	122,3	239,7		28,3		30,9		541,1	25,5	8,2	133,5		373,9						P	Минеральные вещества (мп)
76,6	7	6	5,9	15,2		25,6		16,9		73,80	9,9	w	12,6		45,3						Mg	зещество
4,6	0,6	1,3	0,6	0,3		1,2		0,6		3,0	0,6	0,3	0,4		1,7						Fe	ı (mn)

емере вереи верей подова из верения выше выше выруды выше в вышения выше в вышения	6,64		444,24 471,30 98,90	444,24		1,50	70,6	0,6	132,65	86,43	51,35	1381,40		итого:	
Наименование блюо порнии гети гоства, г витамины (мп) масса дети гети гети гети гети гети гети гети г	0,6	7	34,6	10				0,3	21,6	0,48	3,6	68,40	30/20	Хлеб пшеничный, ржаной	
Наименование блюд Масса порции еский состав, г иская неский состав, г иская инская неская г иская и неская и неская г иская и неская г и иская г и и иская г и и иская г и и и и и и и и и и и и и и и и и и	1,3	6	6	44,8		0,1	0,4		31,6		0,6	129,0	200	Напиток из кураги	704
Наименование блюд Масса Энер- гории Химический состав, г ети. Витамины (мп) Витамины (мп) Минеральные вещества (венка, неская г носта Угле- гории Вг С А Е Са Р Мув Каша ячневая с маслом 200/5 23,33 5,76 8,4 33,4 0,1 1,3 0,1 128,8 125,7 21,5 Кофейный напиток на молоке Батон витаминизированный 50 113,3 3,8 0,4 24,2 11,20 0,2 227,20 312,70 53,4 Итого: 50 16,3 12,08 24,9 85,36 0,2 11,20 0,2 227,20 312,70 53,4 Игого: 50 113,3 3,8 0,4 24,2 2 227,20 312,70 53,4 Масто сливочное 200 134 2,36 1,6 27,5 9,9 34,0 134,1 12,1 Ватон витаминизированный 50 113,3 3,8 0,4 24,2 11,20 0,2 227,20	2,5	38,2	363,5	228,0		0,1	2,5	0,2	69,6	25,3	22,15	475	280	Жаркое по-домашнему	478
Наименование блюд Масса Энер- порции Химический состав, г неская Химический состав, г меская Витамины (мп) Минеральные вещества (ме с маг 3ABTPAK неская г <td></td> <td>сметаной</td> <td></td>														сметаной	
Наименование блюд Масса порции Энер- дети порции Химический состав, г дети. Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Ма В С А В С А В С А В С А В С А В С А В С А В С А В С А В С А В С В С В В С В В С В В В В В	0,8	22,4	54,2	53,2		1,3	67,7	0, I	8,65	7,85	4,60	145,0	250/10	Щи из свежей капусты со	124
Наименование блюд Масса порции Энер- порции Химический состав, г витамины (мп) Витамины (мп) Минеральные вещества (метама метама (метама (метама (метама (метама (метама метама (метама (1,44	35,3	13,00	108,24			0,0		1,2	52,8	20,4	564	60	Сельдь с/с	
Наименование блюд Масса Энер-порции Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вщества (мп) Минеральные вществ														ОБЕД	
Наименование блюд Масса Энер-порции Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) норции гети-порции Белки, меская Киры Угле- воды, г воды, г воды, г воды, г ветиный (мп) минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) минеральные вещества (мп) минеральные вещества (мп) ветиный (мп) витамины (мп) минеральные вещества (мп) минеральные вещества (мп) ветиный (мп) минеральные вещества (мп) минеральные вещества (мп) минеральные вещества (мп) ветиный (мп) минеральные вещества (мп) минеральные вещества (мп) ветиный (мп) минеральные вещества (мп)												= -			
Наименование блюд Масса Энер порции Химический состав, г Витамины (мп) Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) 4 1 2 Белки, миры Угле- воды, угле- воды, ческая 2 8 С А Е Са Р Мд 4<	3,1	53,4		227,20		0,2	11,20	0,2	85,36	24,9	12,08	546,63		ИТОГО:	
Наименование блюд Масса Энер- порции Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (4 ностав, г г воды, г воды, г воды, г витамины (мп) Минеральные вещества (4 ностав, г г воды, г г воды, г г воды, г <t< td=""><td>0,6</td><td>9,9</td><td>25,5</td><td>6,6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>24,2</td><td>0,4</td><td>3,8</td><td>113,3</td><td>50</td><td>Батон витаминизированный</td><td></td></t<>	0,6	9,9	25,5	6,6					24,2	0,4	3,8	113,3	50	Батон витаминизированный	
Наименование блюд Масса Энер- порции Химический состав, г ческая Угле- воды, г Ви тамины (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (вещества (мп)) Минеральные вещества (вещества (мп)) Минеральные вещества (вещества (мп)) Минеральные вещества (вещества (мп)) Угле- воды, г Вг С А Е Са Р Мд Каша ячневая с маслом 200/5 233,33 5,76 8,4 33,4 0,1 1,3 0,1 128,8 125,7 21,5 125,7 21,5 27,4 9,9	1,2	12,1					9,9		27,5	1,6	2,36	134	200	Кофейный напиток на молоке	692
Наименование блюд Масса Энер- порции Химический состав, г вети- ческая Угле- воды, г г Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) 4 1 <td>0,7</td> <td>9,9</td> <td>27,4</td> <td>7,8</td> <td></td> <td>0,1</td> <td></td> <td>0,1</td> <td>0,26</td> <td>14,5</td> <td>0,16</td> <td>66</td> <td>20</td> <td>Масло сливочное</td> <td></td>	0,7	9,9	27,4	7,8		0,1		0,1	0,26	14,5	0,16	66	20	Масло сливочное	
Наименование блюд Масса порции Энер- порции Химический состав, г витамины (мп) Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Угле- воды, току порции Вталины (мп) Минеральные вещества (мп) Мв В С A E Ca P Mg Мв В В С A E Ca P Mg Мв В В В В В В В В В В В В В В В В В<	0,6	21,5	125,7	128,8		0,I	1,3	0,1	33,4	8,4	5,76	233,33	200/5	Каша ячневая с маслом	302
Наименование блюд Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (порции гети- Белки, Велки, Нары Угле- ВІ С А Е Са Р Мд ность ккал ккал воды, в г г воды, в г г в г														3ABTPAK	
Наименование блюд Масса порции Энер- порции Химический состав, г воды, ческая Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Минеральные вещества (мп) Витамины (мп) Витамины (мп) Минеральные вещества (мп) Масса Р Мд Витамины (мп) М Е Са Р Мд Мд Витамины (мп) В												ккал			
Наименование блюд Масса порции Энер- гети- ческая Z имический состав, z воды, z воды, z воды, z г гети- z воды, z г гети- z воды, z г гети- z гети- z воды, z г гети- z воды, z г гети- z воды, z г гети- z гети- z воды, z г гети- z воды, z гети- z воды. z гети- z воды, z гети- z воды. z гети- z воды, z гети- z воды, z гети- z воды, z гети- z гети- z воды, z гети- z гети- z воды, z гети- z гети- z воды. z гети- z гети- z воды. z гети- z гети- z воды. z гети- z												ность			
Наименование блюд Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (порции гети- Белки, ветина (Угле- ВІ С А Е Са Р Мд воды, ветина (вет									2			цен-			блюд
Наименование блюд Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп) Минеральные вещества (порции гети- Белки, Жиры Угле- В1 С А Е Са Р Мg									воды,	2	2	ческая			туры
Наименование блюд Масса Энер- Химический состав, г Витамины (мп)	Fe	Mg	P	Ca	E	A	C	B_I	Угле-	Жиры	Белки,	гети-	порции		peyen
	(mn)	ещества	альные в	Минер		ны (мп)	Витами		тав, г	ский сос	Химиче	Энер-	Macca	Наименование блюд	≫́