

| Меню завтраков для обучающихся 5-11 классов (сезон осень-зима) | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| Пищевая ценность ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Пищевые вещества, г | | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| День 1 (понедельник) | | Б | Ж | У | В1 | | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 55.00 | 9.23 | 8.41 | 19.75 | 191.61 | 0.05 | 0.47 | 0.11 | 0.62 | 0.22 | 137.20 | 79.00 | 10.90 | 0.60 |
| 311 | Каша жидкая молочная из круп | 250.00 | 9.85 | 9.59 | 29.33 | 243.01 | 0.01 | 0.02 | 0.19 | 0.03 | 0.00 | 21.63 | 22.88 | 5.09 | 0.07 |
| 693 | Какао с молоком | 200.00 | 4.07 | 3.50 | 17.50 | 117.78 | 0.05 | 0.18 | 1.57 | 0.24 | 0.00 | 152.20 | 124.50 | 21.34 | 0.47 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 1.35 | 0.17 | 10.03 | 47.07 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.22 | 4.00 | 13.00 | 2.80 | 0.22 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120.00 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 57.70 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| | Итого | 665.00 | 25.00 | 22.17 | 89.41 | 657.17 | 0.18 | 0.69 | 6.87 | 0.89 | 0.77 | 340.03 | 257.68 | 54.29 | 1.86 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры) | 100.00 | 0.79 | 0.14 | 2.74 | 15.40 | 0.05 | 0.02 | 12.60 | 0.00 | 0.50 | 10.08 | 18.72 | 14.40 | 0.65 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 280.00 | 17.01 | 15.68 | 25.86 | 312.61 | 0.14 | 0.20 | 8.10 | 0.00 | 10.07 | 36.50 | 215.95 | 50.90 | 4.62 |
| 685 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 47.60 | 0.02 | 0.04 | 3.40 | 0.00 | 0.40 | 21.20 | 22.60 | 14.60 | 3.20 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 1.69 | 0.22 | 12.54 | 58.84 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 5.00 | 16.25 | 3.50 | 0.28 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| 698 | Кисломолочный продукт | 180.00 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.20 | 0.03 | 0.26 | 0.54 | 0.36 | 0.00 | 223.20 | 165.60 | 25.20 | 0.18 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 830.00 | 27.55 | 21.74 | 70.00 | 585.85 | 0.40 | 0.62 | 24.81 | 0.36 | 11.37 | 327.92 | 493.81 | 126.10 | 10.15 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из овощей (помидоров и огурцов) | 100.00 | 1.05 | 2.19 | 3.64 | 38.47 | 0.06 | 0.03 | 16.76 | 0.00 | 0.67 | 13.41 | 24.90 | 19.15 | 0.86 |
| 501 | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом | 120.00 | 9.50 | 12.64 | 9.73 | 190.68 | 0.07 | 0.14 | 0.51 | 0.81 | 2.30 | 78.20 | 78.52 | 16.16 | 28.97 |
| 302 | Каша вязкая из круп | 180.00 | 6.97 | 5.60 | 33.49 | 212.22 | 0.21 | 0.12 | 0.00 | 0.40 | 0.51 | 27.08 | 213.44 | 142.49 | 4.83 |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 2.90 | 2.50 | 14.70 | 92.90 | 0.02 | 0.13 | 0.60 | 0.10 | 0.10 | 120.30 | 90.00 | 14.00 | 0.13 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 1.69 | 0.22 | 12.54 | 58.84 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 5.00 | 16.25 | 3.50 | 0.28 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 707 | Сок натуральный (яблочный) | 200.00 | 0.75 | 0.00 | 15.21 | 63.86 | 0.02 | 0.02 | 3.01 | 0.00 | 0.15 | 10.54 | 10.54 | 6.02 | 2.11 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 870.00 | 24.52 | 23.44 | 99.76 | 708.15 | 0.54 | 0.53 | 21.06 | 1.31 | 4.13 | 286.47 | 488.34 | 218.82 | 38.40 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокачанной капусты | 100.00 | 1.05 | 2.19 | 3.64 | 38.47 | 0.06 | 0.03 | 16.76 | 0.00 | 0.67 | 13.41 | 24.90 | 19.15 | 0.86 |
| 386 | Рыба запеченная с молочным соусом | 120.00 | 9.73 | 12.00 | 10.70 | 239.72 | 0.06 | 0.08 | 2.83 | 0.41 | 0.00 | 69.12 | 90.78 | 19.96 | 0.51 |
| 312 | Картофельное пюре | 180.00 | 3.46 | 5.42 | 23.05 | 239.72 | 0.16 | 0.12 | ##### | 0.00 | 0.20 | 41.70 | 97.75 | 31.36 | 1.14 |
| 686 | Чай с лимоном | 200.00 | 0.13 | 0.02 | 10.25 | 41.68 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 0.00 | 0.05 | 14.05 | 4.40 | 2.40 | 0.38 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 1.69 | 0.22 | 12.54 | 58.84 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 5.00 | 16.25 | 3.50 | 0.28 |
| 496 | Булочка домашняя | 50.00 | 3.10 | 4.30 | 23.80 | 146.30 | 0.06 | 0.05 | 1.70 | 0.62 | 0.61 | 26.70 | 40.40 | 7.30 | 0.17 |
| | Итого | 670.00 | 17.72 | 20.15 | 70.64 | 669.63 | 0.44 | 0.33 | 43.05 | 0.41 | 1.32 | 175.21 | 288.76 | 93.87 | 4.40 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры) | 100.00 | 0.49 | 0.07 | 1.32 | 7.86 | 0.02 | 0.01 | 3.41 | 0.00 | 0.07 | 11.83 | 20.88 | 9.74 | 0.35 |
| 344 | Омлет с колбасой или сосисками | 160.00 | 15.77 | 30.41 | 2.72 | 347.64 | 0.15 | 0.47 | 0.21 | 2.88 | 7.80 | 95.44 | 245.24 | 20.05 | 2.78 |
| 685 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 47.60 | 0.02 | 0.04 | 3.40 | 0.00 | 0.40 | 21.20 | 22.60 | 14.60 | 3.20 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 94.14 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120.00 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 57.70 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 650.00 | 21.72 | 32.02 | 57.76 | 606.14 | 0.39 | 0.62 | 12.20 | 2.88 | 9.15 | 193.41 | 387.71 | 81.66 | 8.46 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 452 | Котлеты (биточки) особые | 100.00 | 9.15 | 10.39 | 7.23 | 242.07 | 0.08 | 0.08 | 0.13 | 0.10 | 0.42 | 20.58 | 87.59 | 16.36 | 1.19 |
| 541 | Рагу из овощей | 180.00 | 2.69 | 10.00 | 13.10 | 216.30 | 0.08 | 0.08 | 19.06 | 0.70 | 0.00 | 56.60 | 68.56 | 24.70 | 0.91 |
| 685 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.06 | 0.02 | 10.40 | 35.50 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 12.06 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 94.14 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 707 | Сок натуральный (яблочный) | 100.00 | 0.75 | 0.00 | 15.21 | 63.86 | 0.02 | 0.02 | 3.01 | 0.00 | 0.15 | 10.54 | 10.54 | 6.02 | 2.11 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 650.00 | 17.02 | 21.05 | 76.47 | 703.06 | 0.33 | 0.27 | 22.40 | 0.80 | 1.12 | 138.76 | 250.18 | 71.58 | 17.89 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры) | 100.00 | 0.49 | 0.07 | 1.32 | 7.86 | 0.02 | 0.01 | 3.41 | 0.00 | 0.07 | 11.83 | 20.88 | 9.74 | 0.35 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | 100.00 | 9.66 | 11.30 | 5.80 | 213.54 | 0.03 | 0.05 | 2.26 | 0.17 | 3.11 | 43.80 | 115.90 | 17.15 | 1.48 |
| 520 | Картофельное пюре | 180.00 | 3.32 | 7.88 | 26.00 | 188.22 | 0.17 | 0.10 | 23.73 | 0.00 | 0.23 | 62.04 | 90.06 | 33.11 | 1.30 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 1.04 | 0.60 | 10.20 | 50.36 | 0.20 | 0.40 | 8.00 | 0.00 | 11.00 | 32.00 | 29.00 | 21.00 | 6.40 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 94.14 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| 707 | Сок натуральный (яблочный) | 200.00 | 0.75 | 0.00 | 15.21 | 63.86 | 0.02 | 0.02 | 3.01 | 0.00 | 0.15 | 10.54 | 10.54 | 6.02 | 2.11 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 850.00 | 19.62 | 20.50 | 89.06 | 669.18 | 0.59 | 0.67 | 40.59 | 0.17 | 15.11 | 200.15 | 347.07 | 110.13 | 13.26 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из капусты белокачанной | 100.00 | 0.56 | 0.08 | 1.52 | 9.02 | 0.03 | 0.01 | 3.91 | 0.00 | 0.08 | 13.57 | 23.94 | 11.17 | 0.40 |
| 461 | Тефтели из говядины | 100.00 | 6.27 | 6.77 | 5.59 | 108.37 | 0.02 | 0.03 | 0.39 | 0.18 | 0.00 | 15.20 | 48.20 | 9.99 | 0.47 |
| 330 | Соус сметанный | 20.00 | 0.70 | 5.49 | 2.93 | 63.93 | 0.01 | 0.01 | 0.02 | 0.17 | 0.00 | 13.65 | 11.36 | 2.64 | 0.10 |
| 302 | Каша вязкая из круп | 180.00 | 7.80 | 6.60 | 39.00 | 246.60 | 0.18 | 0.10 | 0.00 | 0.35 | 0.44 | 23.55 | 185.60 | 123.90 | 4.20 |
| 685 | Чай с сахаром | 200.00 | 0.60 | 0.40 | 10.40 | 47.60 | 0.02 | 0.04 | 3.40 | 0.00 | 0.40 | 21.20 | 22.60 | 14.60 | 3.20 |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 94.14 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 |
| | Кондитерское изделие | 37.00 | 1.88 | 6.37 | 16.75 | 131.83 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 7.24 | 26.87 | 5.50 | 0.45 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 707.00 | 22.17 | 26.35 | 106.71 | 752.68 | 0.44 | 0.29 | 7.89 | 0.90 | 1.47 | 134.34 | 399.26 | 190.90 | 10.44 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога | 200.00 | 16.48 | 13.92 | 33.48 | 325.12 | 0.10 | 0.26 | 0.42 | 0.83 | 0.00 | 170.72 | 224.08 | 29.82 | 1.18 |
| 327 | Молоко сгущенное | 15.00 | 1.13 | 2.00 | 8.54 | 56.68 | 0.01 | 0.02 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 47.67 | 34.44 | 5.11 | 0.03 |
| 693 | Какао с молоком | 200.00 | 4.07 | 3.50 | 17.50 | 117.78 | 0.05 | 0.18 | 1.57 | 0.24 | 0.00 | 152.20 | 124.50 | 21.34 | 0.47 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 94.14 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 | |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 | |
| 698 | Кисломолочный продукт | 180.00 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.20 | 0.03 | 0.26 | 0.54 | 0.36 | 0.00 | 223.20 | 165.60 | 25.20 | 0.18 | |
| | Итого | 665.00 | 31.84 | 25.06 | 98.04 | 745.11 | 0.34 | 0.82 | 2.86 | 1.43 | 0.55 | 633.73 | 629.30 | 104.57 | 3.49 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Овощи свежие, солёные. (огурцы, помидоры) | 100.00 | 0.49 | 0.07 | 1.32 | 7.86 | 0.02 | 0.01 | 3.41 | 0.00 | 0.07 | 11.83 | 20.88 | 9.74 | 0.35 | |
| 297 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 100.00 | 6.86 | 10.24 | 4.05 | 185.80 | 0.02 | 0.06 | 0.51 | 0.39 | 2.41 | 24.21 | 53.55 | 7.21 | 0.57 | |
| 517 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180.00 | 4.14 | 7.00 | 23.40 | 223.16 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.57 | 8.20 | 27.20 | 6.32 | 0.62 | |
| 692 | Кофейный напиток на молоке | 200.00 | 2.90 | 2.50 | 14.70 | 92.90 | 0.02 | 0.13 | 0.60 | 0.10 | 0.10 | 120.30 | 90.00 | 14.00 | 0.13 | |
| | Хлеб ржаной | 30.00 | 1.66 | 0.30 | 10.46 | 51.20 | 0.13 | 0.09 | 0.18 | 0.00 | 0.13 | 31.94 | 54.69 | 17.50 | 1.23 | |
| | Хлеб пшеничный | 40.00 | 2.70 | 0.34 | 20.06 | 94.14 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 8.00 | 26.00 | 5.60 | 0.40 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 120.00 | 0.50 | 0.50 | 12.80 | 57.70 | 0.04 | 0.01 | 5.00 | 0.00 | 0.33 | 25.00 | 18.30 | 14.16 | 0.50 | |
| | Итого | 770.00 | 25.13 | 20.95 | 86.79 | 712.76 | 0.30 | 0.31 | 9.70 | 0.49 | 4.03 | 229.48 | 290.62 | 74.53 | 3.79 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | |
| | Итого за день по СанПиН | | 90.00 | 92.00 | 383.00 | 2713.00 | 1.40 | 1.60 | 70.00 | 0.90 | 12.00 | ##### | ##### | 300.00 | 17.00 | |
| | завтрак 25 % | | 22.50 | 23.00 | 95.75 | 678.25 | 0.35 | 0.40 | 17.50 | 0.23 | 3.00 | 300.00 | 450.00 | 75.00 | 4.25 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ) | | 23.10 | 23.76 | 96.58 | 681.65 | 0.37 | 0.51 | 17.74 | 0.96 | 4.90 | 302.12 | 462.93 | 78.23 | 4.23 | |

| Цинк (мг) | Йод (мг) |
|--------------|-------------|
| 1.32 | 0.00 |
| 1.10 | 0.00 |
| 0.50 | 0.00 |
| 0.15 | 0.00 |
| 0.48 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 3.55 | 0.00 |
| | |
| | |
| 0.10 | 0.00 |
| 3.38 | 0.00 |
| 0.12 | 0.00 |
| 0.19 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.80 | 0.00 |
| | |
| 4.89 | 0.02 |
| | |
| | |
| 0.14 | 0.00 |
| 2.00 | 0.10 |
| 1.10 | 0.00 |
| 0.40 | 0.00 |
| 0.19 | 0.00 |
| 0.30 | 0.01 |

| | |
|-------------|-------------|
| 0.03 | 0.00 |
| | |
| 4.16 | 0.11 |
| | |
| | |
| 0.14 | 0.00 |
| 0.68 | 0.10 |
| 0.64 | 0.00 |
| 0.02 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.19 | 0.00 |
| 0.25 | 0.00 |
| 1.97 | 0.12 |
| | |
| | |
| 0.11 | 0.00 |
| 1.72 | 0.01 |
| 0.12 | 0.00 |
| 0.30 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.48 | 0.00 |
| | |
| 3.03 | 0.03 |
| | |
| | |
| | |
| 2.32 | 0.00 |
| 0.43 | 0.00 |
| 0.02 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.30 | 0.00 |

| | |
|-------------|-------------|
| 0.03 | 0.00 |
| | |
| 3.40 | 0.02 |
| | |
| | |
| 0.12 | 0.00 |
| 0.59 | |
| 0.66 | 0.00 |
| 0.78 | 0.01 |
| 0.30 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.03 | 0.00 |
| | |
| 2.78 | 0.03 |
| | |
| | |
| 0.14 | 0.00 |
| 0.96 | 0.00 |
| 0.13 | 0.00 |
| 1.10 | 0.00 |
| 0.12 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.30 | 0.00 |
| 0.00 | 0.00 |
| | |
| 3.05 | 0.02 |
| | |
| | |
| 0.59 | 0.00 |
| 0.15 | 0.00 |
| 0.50 | 0.00 |

| | |
|-------------|-------------|
| 0.30 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.80 | 0.00 |
| 2.64 | 0.02 |
| | |
| | |
| 0.12 | 0.00 |
| 1.99 | 0.02 |
| 0.00 | 0.00 |
| 0.40 | 0.00 |
| 0.30 | 0.02 |
| 0.30 | 0.00 |
| 0.48 | 0.00 |
| | |
| 3.59 | 0.04 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Цинк | Йод |
| (мг) | (мг) |
| 14.00 | 0.10 |
| 3.50 | 0.03 |
| | |
| 3.30 | 0.04 |

| Наименование продуктов | за сутки, нетто | | на 1 день | | на 10 дней | |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------|-----------|------------|------------|--------|
| | 7-11 лет | Завтрак 25 | Обед 35 % | Завтрак 25 | Обед 35 % | |
| | Хлеб ржаной | 80.00 | 20.00 | 28.00 | 200.00 | 280.00 |
| Хлеб пшеничный | 150.00 | 37.50 | 52.50 | 375.00 | 525.00 | |
| Мука пшеничная | 15.00 | 3.75 | 5.25 | 37.50 | 52.50 | |
| Крупы, бобовые | 45.00 | 11.25 | 15.75 | 112.50 | 157.50 | |
| Макаронные изделия | 15.00 | 3.75 | 5.25 | 37.50 | 52.50 | |
| Картофель | 188.00 | 47.00 | 65.80 | 470.00 | 658.00 | |
| Овощи свежие, зелень | 280.00 | 70.00 | 98.00 | 700.00 | 980.00 | |
| Фрукты (плоды) свежие | 185.00 | 46.25 | 64.75 | 462.50 | 647.50 | |
| Сухофрукты, в т.ч. шиповник | 15.00 | 3.75 | 5.25 | 37.50 | 52.50 | |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. | 200.00 | 50.00 | 70.00 | 500.00 | 700.00 | |
| Мясо жилованное 1-й категории | 70.00 | 17.50 | 24.50 | 175.00 | 245.00 | |
| Колбасные изделия | 15.00 | 3.75 | 5.25 | 37.50 | 52.50 | |
| Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат.) | 35.00 | 8.75 | 12.25 | 87.50 | 122.50 | |
| Рыба-филе | 58.00 | 14.50 | 20.30 | 145.00 | 203.00 | |
| Молоко (2,5 %, 3,5 %) | 300.00 | 75.00 | 105.00 | 750.00 | ##### | |
| Кисломолочная пищевая продукция | 150.00 | 37.50 | 52.50 | 375.00 | 525.00 | |
| Творог (м.д. жира не более 9 %) | 50.00 | 12.50 | 17.50 | 125.00 | 175.00 | |
| Сыр | 9.80 | 2.45 | 3.43 | 24.50 | 34.30 | |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 10.00 | 2.50 | 3.50 | 25.00 | 35.00 | |
| Масло сливочное | 30.00 | 7.50 | 10.50 | 75.00 | 105.00 | |
| Масло растительное | 15.00 | 3.75 | 5.25 | 37.50 | 52.50 | |
| Яйцо, 1 шт. | 40.00 | 10.00 | 14.00 | 100.00 | 140.00 | |
| Сахар <***> | 40.00 | 10.00 | 14.00 | 100.00 | 140.00 | |
| Кондитерские изделия | 10.00 | 2.50 | 3.50 | 25.00 | 35.00 | |
| Чай | 0.40 | 0.10 | 0.14 | 1.00 | 1.40 | |
| Какао-порошок | 1.20 | 0.30 | 0.42 | 3.00 | 4.20 | |
| Кофейный напиток (по МР) | 2.00 | 0.50 | 0.70 | 5.00 | 7.00 | |
| Дрожжи хлебопекарные | 1.00 | 0.25 | 0.35 | 2.50 | 3.50 | |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3.00 | 0.75 | 1.05 | 7.50 | 10.50 | |
| Специи (по МР) | 2.00 | 0.50 | 0.70 | 5.00 | 7.00 | |

