

Директор

ООО «Продторг-Нлюс»



Р.Е. Татарский

Директор

МБОУ СОШ № 4

с углубленным изучением  
отдельных предметов



А.В. Корюкина

**Примерное 2-х недельное меню  
горячих завтраков для организации питания  
учащихся 5-11 классов  
Сентябрь – декабрь 2026г.**

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС

Название меню: Примерное 2-х недельное меню горячих завтраков для организации питания учащихся 5-11 классов. МБОУ СОШ №4

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню:с 01.09.2026

| № рецептуры | Название блюда | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углево<br>г | Энерге<br>ккал | В1<br>мг | В2<br>мг | А<br>мкг | реф<br>мкг | С<br>мг | Na<br>мг | K<br>мг | Ca<br>мг | Mg<br>мг | P<br>мг | Fe<br>мг | I<br>мкг | Se<br>мкг | F<br>мкг |
|-------------|----------------|------------|------------|-----------|-------------|----------------|----------|----------|----------|------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|----------|
|-------------|----------------|------------|------------|-----------|-------------|----------------|----------|----------|----------|------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|-----------|----------|

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

|         |                              |     |      |      |      |       |      |      |       |      |       |        |        |       |       |        |      |       |       |       |
|---------|------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке | 10  | 2,3  | 3    | 0    | 35,8  | 0    | 0,03 | 26    | 0,1  | 0,07  | 81     | 8,8    | 88    | 3,5   | 50     | 0,1  | 0     | 1,45  | 0     |
| 54-6к   | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,4 | 12,7 | 47,1 | 343,6 | 0,26 | 0,19 | 52,04 | 0,16 | 0,68  | 423,35 | 270,29 | 178,9 | 61,2  | 232,56 | 1,64 | 64,51 | 3,88  | 43,85 |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром      | 200 | 0,2  | 0,1  | 7,5  | 31,7  | 0    | 0,01 | 0,66  | 0    | 0,52  | 3,05   | 48,45  | 63,15 | 4,77  | 8,33   | 0,96 | 0,24  | 0,03  | 0,96  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 35  | 2,7  | 0,3  | 17,2 | 82    | 0,04 | 0,01 | 0     | 0    | 0     | 174,65 | 32,55  | 7     | 4,9   | 22,75  | 0,39 | 1,12  | 2,1   | 5,08  |
| Пром.   | Хлеб ржаной                  | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4  | 42,7  | 0,05 | 0,02 | 0     | 0    | 0     | 152,5  | 61,25  | 8,75  | 11,75 | 39,5   | 0,98 | 0     | 7,73  | 0     |
| Пром.   | Апельсин**                   | 100 | 0,9  | 0,2  | 8,1  | 37,8  | 0,04 | 0,03 | 8     | 0    | 60    | 13     | 197    | 34    | 13    | 23     | 0,3  | 2     | 0,5   | 17    |
|         | Итого за Завтрак             | 620 | 18,2 | 16,6 | 88,3 | 573,6 | 0,39 | 0,29 | 86,7  | 0,26 | 61,27 | 847,55 | 618,34 | 379,8 | 99,12 | 376,14 | 4,37 | 67,87 | 15,69 | 66,89 |

Вторник, 1 неделя

Завтрак

|        |                            |     |      |      |      |       |      |      |       |      |       |        |        |        |       |        |      |       |      |       |
|--------|----------------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|
| 54-20з | Горошек зеленый            | 100 | 2,9  | 0,2  | 5,9  | 36,9  | 0,08 | 0,04 | 30    | 0    | 4     | 273,6  | 82,17  | 17,6   | 18,27 | 53,94  | 0,61 | 0     | 1,14 | 0     |
| 54-3г  | Макаронны отварные с сыром | 240 | 12,7 | 10,9 | 45,9 | 332,4 | 0,09 | 0,09 | 53,86 | 0,31 | 0,07  | 385,42 | 91,95  | 250,06 | 17,39 | 160,52 | 1,23 | 33,07 | 3,12 | 16,58 |
| 53-19з | и масло сливочное          | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1  | 66,1  | 0    | 0,01 | 45    | 0,13 | 0     | 1,5    | 3      | 2,4    | 0     | 3      | 0,02 | 0     | 0,1  | 0,28  |
| 54-13ж | Напиток из шиповника       | 200 | 0,6  | 0,2  | 15,1 | 65,4  | 0,01 | 0,05 | 98,04 | 0    | 80    | 1,73   | 8,47   | 81,52  | 2,96  | 2,96   | 0,54 | 0     | 0    | 0     |
| Пром.  | Батон простой              | 35  | 2,8  | 0,4  | 17,2 | 83,1  | 0,06 | 0,02 | 0     | 0    | 0     | 155,05 | 47,6   | 8,05   | 11,9  | 31,15  | 0,7  | 1,12  | 2,1  | 5,08  |
|        | Итого за Завтрак           | 585 | 19,1 | 19   | 84,2 | 583,9 | 0,24 | 0,21 | 226,9 | 0,44 | 84,07 | 817,3  | 233,19 | 359,63 | 50,52 | 251,57 | 3,1  | 34,19 | 6,46 | 21,94 |

Среда, 1 неделя

Завтрак

|          |                              |     |     |     |      |       |      |      |       |      |      |       |        |        |       |        |      |       |      |       |
|----------|------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|------|------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 6,6 | 6,8 | 35,8 | 230,7 | 0,1  | 0,19 | 32,97 | 0,07 | 0,77 | 427,9 | 212,13 | 185,97 | 34,95 | 167,86 | 0,51 | 63,81 | 7,76 | 48,89 |
| 54-21гн  | Какао с молоком              | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,07 | 0,16 | 17,25 | 0    | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7  | 2,29 | 38,25 |

|        |                              |            |             |             |             |              |             |             |               |             |             |               |               |               |              |               |             |              |             |              |
|--------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Пром.  | Хлеб пшеничный               | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        | 0,05        | 0,01        | 0             | 0           | 0           | 224,55        | 41,85         | 9             | 6,3          | 29,25         | 0,5         | 1,44         | 2,7         | 6,53         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                  | 30         | 2           | 0,4         | 10          | 51,2         | 0,05        | 0,02        | 0             | 0           | 0           | 183           | 73,5          | 10,5          | 14,1         | 47,4          | 1,17        | 0            | 9,27        | 0            |
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7         | 0,01        | 0,05        | 39            | 0,14        | 0,11        | 121,5         | 13,2          | 132           | 5,25         | 75            | 0,15        | 0            | 2,18        | 0            |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)   | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1         | 0           | 0,01        | 45            | 0,13        | 0           | 1,5           | 3             | 2,4           | 0            | 3             | 0,02        | 0            | 0,1         | 0,28         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>550</b> | <b>20,3</b> | <b>22,8</b> | <b>80,5</b> | <b>607,6</b> | <b>0,28</b> | <b>0,44</b> | <b>134,22</b> | <b>0,34</b> | <b>1,56</b> | <b>1008,4</b> | <b>564,01</b> | <b>507,55</b> | <b>94,92</b> | <b>452,79</b> | <b>3,44</b> | <b>76,95</b> | <b>24,3</b> | <b>93,95</b> |

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

|        |                                               |            |             |             |             |              |             |             |              |             |             |            |               |               |              |               |             |              |           |               |
|--------|-----------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-----------|---------------|
| 54-1г  | Макаронь отварные                             | 200        | 7,1         | 6,6         | 43,7        | 262,4        | 0,08        | 0,03        | 24,48        | 0,12        | 0           | 198,71     | 71,73         | 141,11        | 9,59         | 54,27         | 0,98        | 27,69        | 0,08      | 15,89         |
|        | Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом | 100        | 18          | 10,8        | 9           | 205,8        | 0,05        | 0,06        | 22,57        | 0,06        | 0,55        | 401,53     | 204,57        | 31,81         | 58,6         | 127,8         | 1,13        | 46,16        | 15,9      | 100,45        |
| 294    | Чай с лимоном и сахаром                       | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9         | 0           | 0,01        | 0,38         | 0           | 1,16        | 1,26       | 30,23         | 67            | 4,56         | 8,52          | 0,77        | 0,01         | 0,02      | 0,7           |
| 54-3гн | Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,8         | 0,4         | 24,6        | 117,2        | 0,06        | 0,02        | 0            | 0           | 0           | 249,5      | 46,5          | 10            | 7            | 32,5          | 0,55        | 1,6          | 3         | 7,25          |
| Пром.  | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>550</b> | <b>29,1</b> | <b>17,9</b> | <b>83,9</b> | <b>613,3</b> | <b>0,19</b> | <b>0,12</b> | <b>47,43</b> | <b>0,18</b> | <b>1,71</b> | <b>851</b> | <b>353,03</b> | <b>249,92</b> | <b>79,75</b> | <b>223,09</b> | <b>3,43</b> | <b>75,46</b> | <b>19</b> | <b>124,29</b> |

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

|         |                           |            |             |           |             |              |             |             |              |             |              |               |               |               |              |               |             |              |              |              |
|---------|---------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-16к  | Каша "Дружба"             | 250        | 6,2         | 7,4       | 30          | 211,2        | 0,12        | 0,17        | 33,95        | 0,08        | 0,66         | 419,69        | 195,89        | 171,61        | 33,85        | 154,62        | 0,65        | 62,36        | 5,12         | 38,9         |
| 53-19з  | Масло сливочное           | 10         | 0,1         | 7,3       | 0,1         | 66,1         | 0           | 0,01        | 45           | 0,13        | 0            | 1,5           | 3             | 2,4           | 0            | 3             | 0,02        | 0            | 0,1          | 0,28         |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным | 200        | 3,5         | 3,4       | 22,3        | 133,4        | 0,02        | 0,12        | 10,79        | 0           | 0,15         | 37,96         | 165,29        | 161,27        | 26,03        | 95,2          | 0,84        | 2,66         | 1            | 23,1         |
| Пром.   | Яблоко**                  | 100        | 0,4         | 0,4       | 9,8         | 44,4         | 0,03        | 0,02        | 5            | 0           | 10           | 26            | 278           | 16            | 9            | 11            | 2,2         | 2            | 0,3          | 8            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный            | 60         | 4,6         | 0,5       | 29,5        | 140,6        | 0,07        | 0,02        | 0            | 0           | 0            | 299,4         | 55,8          | 12            | 8,4          | 39            | 0,66        | 1,92         | 3,6          | 8,7          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>620</b> | <b>14,8</b> | <b>19</b> | <b>91,7</b> | <b>595,7</b> | <b>0,24</b> | <b>0,34</b> | <b>94,74</b> | <b>0,21</b> | <b>10,81</b> | <b>784,55</b> | <b>697,98</b> | <b>363,28</b> | <b>77,28</b> | <b>302,82</b> | <b>4,37</b> | <b>68,94</b> | <b>10,12</b> | <b>78,98</b> |

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

|        |                                         |            |             |             |             |              |             |             |              |            |             |               |               |               |               |               |             |              |              |              |
|--------|-----------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке            | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7         | 0,01        | 0,05        | 39           | 0,14       | 0,11        | 121,5         | 13,2          | 132           | 5,25          | 75            | 0,15        | 0            | 2,18         | 0            |
| 18з    | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250        | 10,8        | 14,4        | 38,2        | 325          | 0,21        | 0,3         | 57,45        | 0,16       | 0,91        | 142,65        | 373,02        | 208,69        | 108,36        | 270,08        | 3,11        | 27,4         | 5,7          | 46,85        |
| 54-2гн | Чай с сахаром                           | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8         | 0           | 0,01        | 0,3          | 0          | 0,04        | 0,68          | 20,76         | 66,08         | 3,83          | 7,18          | 0,73        | 0            | 0            | 0            |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                          | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5        | 0,05        | 0,01        | 0            | 0          | 0           | 224,55        | 41,85         | 9             | 6,3           | 29,25         | 0,5         | 1,44         | 2,7          | 6,53         |
| Пром.  | Хлеб ржаной                             | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7         | 0,05        | 0,02        | 0            | 0          | 0           | 152,5         | 61,25         | 8,75          | 11,75         | 39,5          | 0,98        | 0            | 7,73         | 0            |
|        | Мармелад фруктово-ягодный формовой      | 15         | 0,2         | 1,4         | 9,6         | 51,8         | 0           | 0           | 0            | 0          | 0           | 10,5          | 17,25         | 1,95          | 5,85          | 6,3           | 0,39        | 0            | 0            | 0            |
| Пром.  | <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>550</b> | <b>19,8</b> | <b>20,9</b> | <b>84,7</b> | <b>605,5</b> | <b>0,32</b> | <b>0,39</b> | <b>96,75</b> | <b>0,3</b> | <b>1,06</b> | <b>652,38</b> | <b>527,33</b> | <b>426,47</b> | <b>141,34</b> | <b>427,31</b> | <b>5,86</b> | <b>28,84</b> | <b>18,31</b> | <b>53,38</b> |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

|       |                    |     |      |      |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|-------|--------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов | 15  | 3,5  | 4,4  | 0     | 53,7  | 0,01 | 0,05 | 39     | 0,14 | 0,11  | 121,5  | 13,2   | 132    | 5,25  | 75     | 0,15 | 0     | 2,18  | 0     |
|       | В нарезке          |     |      |      |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
|       | Каши молочная      |     |      |      |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |
| 181   | жидкая манная, с   | 250 | 7,3  | 11,1 | 37,3  | 277,9 | 0,1  | 0,17 | 50,25  | 0,16 | 0,65  | 233,74 | 196,63 | 172,49 | 21,41 | 130,2  | 0,5  | 36,25 | 2,31  | 33,1  |
| 356   | сахаром и маслом   | 200 | 0    | 0    | 23,6  | 94,3  | 0,23 | 0,3  | 84,24  | 0    | 10,8  | 0      | 0      | 61,6   | 0     | 0      | 0    | 0     | 0     | 0     |
| Пром. | Кисель             | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1  | 105,5 | 0,05 | 0,01 | 0      | 0    | 0     | 224,55 | 41,85  | 9      | 6,3   | 29,25  | 0,5  | 1,44  | 2,7   | 6,53  |
| Пром. | Хлеб пшеничный     | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4   | 42,7  | 0,05 | 0,02 | 0      | 0    | 0     | 152,5  | 61,25  | 8,75   | 11,75 | 39,5   | 0,98 | 0     | 7,73  | 0     |
| Пром. | Хлеб ржаной        | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 44,4  | 0,03 | 0,02 | 5      | 0    | 10    | 26     | 278    | 16     | 9     | 11     | 2,2  | 2     | 0,3   | 8     |
|       | Яблоко**           | 635 | 16,3 | 16,6 | 101,2 | 618,5 | 0,47 | 0,57 | 178,49 | 0,3  | 21,56 | 758,29 | 590,93 | 399,84 | 53,71 | 284,95 | 4,33 | 39,69 | 15,22 | 47,63 |
|       | Итого за Завтрак   |     |      |      |       |       |      |      |        |      |       |        |        |        |       |        |      |       |       |       |

Среда, 2 неделя

Завтрак

|        |                     |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |        |
|--------|---------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 54-4т  | Пудинг из творога с | 200 | 30,5 | 14,4 | 20,5 | 333,9 | 0,07 | 0,38 | 86,24  | 0,54 | 2,12 | 225,39 | 278,35 | 223,94 | 36,88 | 313,27 | 2,08 | 33,88 | 43,3  | 59,54  |
|        | яблоками            |     |      |      |      |       |      |      |        |      |      |        |        |        |       |        |      |       |       |        |
| 54-2гн | Какао с молоком     | 200 | 4,7  | 3,5  | 12,5 | 100,4 | 0,07 | 0,16 | 17,25  | 0    | 0,68 | 49,95  | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7  | 2,29  | 38,25  |
| Пром.  | Хлеб ржаной         | 30  | 2    | 0,4  | 10   | 51,2  | 0,05 | 0,02 | 0      | 0    | 0    | 183    | 73,5   | 10,5   | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0     | 9,27  | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный      | 45  | 3,4  | 0,4  | 22,1 | 105,5 | 0,05 | 0,01 | 0      | 0    | 0    | 224,55 | 41,85  | 9      | 6,3   | 29,25  | 0,5  | 1,44  | 2,7   | 6,53   |
| Пром.  | Апельсин**          | 100 | 0,9  | 0,2  | 8,1  | 37,8  | 0,04 | 0,03 | 8      | 0    | 60   | 13     | 197    | 34     | 13    | 23     | 0,3  | 2     | 0,5   | 17     |
|        | Итого за Завтрак    | 575 | 41,5 | 18,9 | 73,2 | 628,8 | 0,28 | 0,6  | 111,49 | 0,54 | 62,8 | 695,89 | 811,03 | 445,12 | 104,6 | 543,2  | 5,14 | 49,02 | 58,06 | 121,32 |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

|         |                    |     |      |      |       |       |      |      |       |      |      |         |        |        |       |        |      |       |       |       |
|---------|--------------------|-----|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|------|---------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| 54-20з  | Горошек зеленый    | 100 | 2,9  | 0,2  | 5,9   | 36,9  | 0,08 | 0,04 | 30    | 0    | 4    | 273,6   | 82,17  | 17,6   | 18,27 | 53,94  | 0,61 | 0     | 1,14  | 0     |
|         | Макаронны отварные |     |      |      |       |       |      |      |       |      |      |         |        |        |       |        |      |       |       |       |
| 54-3г   | с сыром            | 250 | 13,2 | 11,4 | 47,8  | 346,2 | 0,1  | 0,09 | 56,1  | 0,32 | 0,07 | 401,48  | 95,79  | 260,47 | 18,12 | 167,21 | 1,28 | 34,45 | 3,25  | 17,27 |
| 54-22гн | Какао с молоком    | 200 | 3,5  | 3,4  | 22,3  | 133,4 | 0,02 | 0,12 | 10,79 | 0    | 0,15 | 37,96   | 165,29 | 161,27 | 26,03 | 95,2   | 0,84 | 2,66  | 1     | 23,1  |
| Пром.   | сгущенным          | 25  | 1,7  | 0,3  | 8,4   | 42,7  | 0,05 | 0,02 | 0     | 0    | 0    | 152,5   | 61,25  | 8,75   | 11,75 | 39,5   | 0,98 | 0     | 7,73  | 0     |
| Пром.   | Хлеб ржаной        | 35  | 2,7  | 0,3  | 17,2  | 82    | 0,04 | 0,01 | 0     | 0    | 0    | 174,65  | 32,55  | 7      | 4,9   | 22,75  | 0,39 | 1,12  | 2,1   | 5,08  |
|         | Хлеб пшеничный     |     |      |      |       |       |      |      |       |      |      |         |        |        |       |        |      |       |       |       |
|         | Итого за Завтрак   | 610 | 24   | 15,6 | 101,6 | 641,2 | 0,29 | 0,28 | 96,89 | 0,32 | 4,22 | 1040,19 | 437,05 | 455,09 | 79,07 | 378,6  | 4,1  | 38,23 | 15,22 | 45,45 |

Пятница, 2 неделя

Завтрак

|        |                    |     |      |      |     |       |      |      |        |      |      |        |       |        |       |        |      |       |       |        |
|--------|--------------------|-----|------|------|-----|-------|------|------|--------|------|------|--------|-------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|
| 54-2т  | Запеканка из       | 200 | 20,8 | 12,2 | 35  | 332,7 | 0,13 | 0,31 | 565,33 | 0,31 | 2,82 | 234,96 | 361,7 | 186,81 | 66,76 | 266,54 | 1,61 | 37,83 | 23,81 | 108,38 |
|        | творога с морковью |     |      |      |     |       |      |      |        |      |      |        |       |        |       |        |      |       |       |        |
| 53-19з | с маслом сливочным | 10  | 0,1  | 7,3  | 0,1 | 66,1  | 0    | 0,01 | 45     | 0,13 | 0    | 1,5    | 3     | 2,4    | 0     | 3      | 0,02 | 0     | 0,1   | 0,28   |
| 54-2гн | Чай с сахаром      | 200 | 0,2  | 0    | 6,4 | 26,8  | 0    | 0,01 | 0,3    | 0    | 0,04 | 0,68   | 20,76 | 66,08  | 3,83  | 7,18   | 0,73 | 0     | 0     | 0      |

|       |                  |     |      |      |      |       |      |      |         |      |       |        |        |        |        |        |      |       |       |        |
|-------|------------------|-----|------|------|------|-------|------|------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
| Пром. | Банан**          | 100 | 1.5  | 0.5  | 21   | 94.5  | 0.04 | 0.05 | 20      | 0    | 10    | 31     | 348    | 8      | 42     | 28     | 0.6  | 0.05  | 1     | 2.2    |
| Пром. | Хлеб пшеничный   | 25  | 1.9  | 0.2  | 12.3 | 58.6  | 0.03 | 0.01 | 0       | 0    | 0     | 124.75 | 23.25  | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28 | 0.8   | 1.5   | 3.63   |
| Пром. | Хлеб ржаной      | 25  | 1.7  | 0.3  | 8.4  | 42.7  | 0.05 | 0.02 | 0       | 0    | 0     | 152.5  | 61.25  | 8.75   | 11.75  | 39.5   | 0.98 | 0     | 7.73  | 0      |
|       | Итого за Завтрак | 560 | 26.2 | 20.5 | 83.2 | 621.4 | 0.25 | 0.41 | 1630.63 | 0.44 | 12.86 | 545.39 | 817.96 | 277.04 | 127.84 | 360.47 | 4.22 | 38.68 | 34.14 | 114.49 |

|  |                       |       |       |         |         |        |     |      |     |      |       |        |     |        |       |        |      |       |       |
|--|-----------------------|-------|-------|---------|---------|--------|-----|------|-----|------|-------|--------|-----|--------|-------|--------|------|-------|-------|
|  | Масса                 | Белки | Жиры  | Углевод | Энергия | B1     | B2  | A    | D   | C    | Na    | K      | Ca  | Mg     | P     | Fe     | I    | Se    | F     |
|  | г                     | г     | г     | г       | ккал    | мг     | мг  | мкг  | мкг | мг   | мг    | мг     | мг  | мг     | мг    | мг     | мкг  | мкг   | мкг   |
|  | Средние показатели за | 585.5 | 22.93 | 18.78   | 87.25   | 608.95 | 0.3 | 0.37 | 270 | 0.33 | 26.19 | 800.09 | 360 | 386.37 | 90.82 | 360.09 | 4.24 | 51.79 | 21.65 |
|  | Завтрак               |       |       |         |         |        |     |      |     |      |       |        |     |        |       |        |      |       | 76.83 |

\*\* Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.