

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя. День №1 Понедельник												
Борщ со сметаной	200/5/25	4,80	5,40	7,00	95,20	0,06	17,70	169,20	34,46	60,60	19,10	0,92
Йогурт порционный	125	4,30	1,90	6,30	56,30	0,04	0,75	23,00	155,00	118,80	18,75	0,13
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	610,00	11,21	16,05	49,54	378,70	0,10	18,63	257,50	199,86	194,39	45,65	2,67

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя. День №1 Понедельник												
Борщ со сметаной	200/5/25	4,80	5,40	7,00	95,20	0,06	17,70	169,20	34,46	60,60	19,10	0,92
Йогурт порционный	125	4,30	1,90	6,30	56,30	0,04	0,75	23,00	155,00	118,80	18,75	0,13
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	610,00	11,21	16,05	49,54	378,70	0,10	18,63	257,50	199,86	194,39	45,65	2,67

УТВЕРЖДАЮ
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №2 Вторник												
Каша гречневая вязкая	200/5	6,40	0,16	34,20	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Свежий помидор	60	0,90	0,20	3,89	18,00	-	13,7	42,00	10,00	24,00	11,00	0,30
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	540,00	20,66	18,11	83,57	618,60	0,30	13,61	215,90	415,20	234,19	60,50	2,82

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №2 Вторник												
Каша гречневая вязкая	200/5	6,40	0,16	34,20	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Свежий помидор	60	0,90	0,20	3,89	18,00	-	13,7	42,00	10,00	24,00	11,00	0,30
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Батон	60	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	550,00	20,66	18,11	83,57	618,60	0,30	13,61	215,90	415,20	234,19	60,50	2,82

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №3 Среда												
Тефтели	100	8,80	8,10	9,10	142,70	0,05	6,80	100,00	25,00	105,40	17,73	1,40
Пюре картофельное	150	3,20	1,20	22,00	112,50	0,15	5,55	9,00	40,50	84,00	30,00	1,05
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	590,00	15,02	18,15	72,94	509,40	0,24	34,49	177,30	99,90	219,99	62,73	4,35

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №3 Среда												
Тефтели	100	8,80	8,10	9,10	142,70	0,05	6,80	100,00	25,00	105,40	17,73	1,40
Пюре картофельное	180	3,20	1,20	22,00	112,50	0,15	5,55	9,00	40,50	84,00	30,00	1,05
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеваный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	620,00	15,02	18,15	72,94	509,40	0,24	34,49	177,30	99,90	219,99	62,73	4,35

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №4 Четверг												
Каша молочная пшеничная	200	9,40	6,20	42,60	253,80	0,22	1,92	700,00	192,76	197,80	57,82	1,38
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	580,00	23,16	24,35	97,88	721,40	0,55	12,46	878,90	613,96	418,99	116,32	6,14

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №4 Четверг												
Каша молочная пшеничная	200	9,40	6,20	42,60	253,80	0,22	1,92	700,00	192,76	197,80	57,82	1,38
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	580,00	23,16	24,35	97,88	721,40	0,55	12,46	878,90	613,96	418,99	116,32	6,14

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №5 Пятница												
Жаркое по домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,00	337,00	65,70	4,03
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	590,00	30,55	16,32	63,79	519,20	0,25	31,11	92,30	65,40	367,59	80,70	5,93

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №5 Пятница												
Жаркое по домашнему	250	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,00	337,00	65,70	4,03
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	590,00	30,55	16,32	63,79	519,20	0,25	31,11	92,30	65,40	367,59	80,70	5,93

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
Вторая неделя. День №6 Понедельник												
Суп картофельный с макаронными изд.	250/25	3,00	3,30	18,80	117,30	0,10	8,88	62,30	31,00	62,50	26,68	1,08
Огурцы свежие	40	0,30	0,00	1,10	6,00	0,01	4,00	4,00	9,20	2,10	5,60	0,24
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	510,00	5,41	12,05	56,14	350,50	0,11	13,06	131,60	50,60	79,59	40,08	2,94

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
Вторая неделя. День №6 Понедельник												
Суп картофельный с макаронными изд.	250/25	3,00	3,30	18,80	117,30	0,10	8,88	62,30	31,00	62,50	26,68	1,08
Огурцы свежие	50	0,30	0,00	1,10	6,00	0,01	4,00	4,00	9,20	2,10	5,60	0,24
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	40	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	550,00	5,41	12,05	56,14	350,50	0,11	13,06	131,60	50,60	79,59	40,08	2,94

УТВЕРЖДАЮ
 Директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №7 Вторник												
Каша молочная геркулесовая	200	8,30	7,70	23,40	197,50	0,16	2,66	106,00	226,74	231,40	53,14	0,94
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Йогурт порционный	125	4,30	1,90	6,30	56,30	0,04	0,75	23,00	155,00	118,80	18,75	0,13
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	605,00	25,96	27,35	75,18	674,40	0,50	3,95	302,90	786,94	560,39	121,39	3,63

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №7 Вторник												
Каша молочная геркулесовая	200	8,30	7,70	23,40	197,50	0,16	2,66	106,00	226,74	231,40	53,14	0,94
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Йогурт порционный	125	4,30	1,90	6,30	56,30	0,04	0,75	23,00	155,00	118,80	18,75	0,13
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	605,00	25,96	27,35	75,18	674,40	0,50	3,95	302,90	786,94	560,39	121,39	3,63

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №8 Среда												
Гуляш из свинины	100/5	7,20	21,40	3,20	235,10	0,29	1,41	318,90	19,78	93,70	18,97	1,01
Макароны отварные	150	6,00	1,40	38,30	180,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	590,00	16,22	31,65	83,34	669,60	0,33	23,55	387,20	54,18	124,29	33,97	2,91

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №8 Среда												
Гуляш из свинины	100/5	7,20	21,40	3,20	235,10	0,29	1,41	318,90	19,78	93,70	18,97	1,01
Макароны отварные	180	6,00	1,40	38,30	180,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	620,00	16,22	31,65	83,34	669,60	0,33	23,55	387,20	54,18	124,29	33,97	2,91

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №9 Четверг												
Каша рисовая молочная	200	6,00	6,00	32,00	194,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	580,00	19,76	24,15	87,28	661,60	0,33	10,54	178,90	421,20	221,19	58,50	4,76

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №9 Четверг												
Каша рисовая молочная	200	6,00	6,00	32,00	194,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр	20	2,30	3,40	0,00	68,80	0,00	0,14	57,60	176,00	0,00	3,50	0,10
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Какао	200	7,00	4,60	19,40	154,00	0,08	0,40	51,00	228,00	210,00	46,00	0,84
Батон	50	4,00	1,50	26,00	123,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	580,00	19,76	24,15	87,28	661,60	0,33	10,54	178,90	421,20	221,19	58,50	4,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Воронцовская основная школа

_____ Ю.А. Соловьев

Меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №10 Пятница												
Котлета мясная	100	14,90	18,20	2,30	230,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	150	3,20	1,20	22,00	112,50	0,15	5,55	9,00	40,50	84,00	30,00	1,05
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	590,00	21,12	28,25	66,14	596,90	0,19	27,69	77,30	74,90	114,59	45,00	2,95

Меню (завтрак) для обучающихся 5-9 классов на __.__.202__ год

Наименование блюд	Выход с 7-10	белки	жиры	углев оды	э/ц ккл	Витамины			Минеральные вещества, мг.			
						В1 мг.	С мг.	А мкг.	Са	Р	Mg	Fe
День №10 Пятница												
Котлета мясная	100	14,90	18,20	2,30	230,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное	180	3,20	1,20	22,00	112,50	0,15	5,55	9,00	40,50	84,00	30,00	1,05
Салат витаминный	100	0,91	0,10	5,60	27,00	0,04	21,96	3,00	24,00	15,60	7,20	0,28
Чай с сахаром	200/15	0,40	0,20	21,16	83,40	0,00	0,18	0,00	9,20	14,80	7,80	1,60
Хлеб пеклеванный	30	1,65	0,30	15,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	65,30	1,20	0,19	0,00	0,02
ИТОГО:	620,00	21,12	28,25	66,14	596,90	0,19	27,69	77,30	74,90	114,59	45,00	2,95