

Согласовано:

Директор

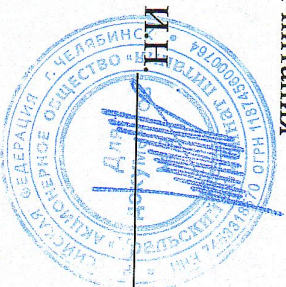


Утверждаю:

Директор АО "Уральский

комбинат питания"

Воловой И.Н.



# Примерное меню для обучающихся общеобразовательных

учреждений

Стоимость питания 19,71 рублей  
(с 7 до 11 лет)

ОВЗ

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

Директор \_\_\_\_\_

МП

Директор \_\_\_\_\_/Воловой И.Н./

МП

Примерное меню для учащихся 1-4 класса имеющих статус дети с ОВЗ и (или) дети-инвалиды, получающих бюджетные средства на питание в размере 19,71 руб.

| №<br>реп.                                           | Прием пищи,<br>наименование блюд                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества,г. |       |        | Энергет.<br>ценност<br>ь (ккал) | Витамины водорастворимые |       |        | Витамины<br>жирорастворимые |        | Минеральные вещества |        |        |         |        |       |        |       |      |  |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------------------|-------|--------|-----------------------------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|------|--|
|                                                     |                                                            |                 | Б                   | Ж     | У      |                                 | В1, мг                   | С, мг | В2, мг | А, мкг<br>рет. экв.         | Д, мкг | Na, мг               | K, мг  | I, мкг | Se, мкг | F, мкг | Ca    | P      | Mg    | Fe   |  |
| 1                                                   | 2                                                          | 3               | 4                   | 5     | 6      | 7                               | 8                        | 9     | 10     | 11                          | 12     | 13                   | 14     | 15     | 16      | 17     | 18    | 19     | 20    | 21   |  |
| ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА           |                                                            |                 | 4,25                | 5,04  | 36,27  | 207,34                          | 0,12                     | 14,01 | 0,08   | 0,00                        | 0,00   | 220,28               | 343,69 | 3,84   | 2,88    | 24,14  | 42,63 | 54,50  | 19,00 | 1,69 |  |
| 96/17                                               | Рассольник "Ленинградский"                                 | 200             | 2,04                | 4,86  | 13,84  | 107,17                          | 0,09                     | 13,43 | 0,05   |                             |        | 105,31               | 321,70 | 3,10   | 1,50    | 20,80  | 20,72 | 54,50  | 19,00 | 0,79 |  |
| 394/1                                               | Компот из смеси сухофруктов,<br>витамин С                  | 200             | 0,46                |       | 11,11  | 46,26                           | 0,01                     | 0,58  | 0,02   |                             |        | 0,20                 | 0,60   |        |         |        | 17,31 |        |       | 0,65 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 23              | 1,75                | 0,18  | 11,32  | 53,91                           | 0,02                     |       | 0,006  |                             |        | 114,77               | 21,39  | 0,74   | 1,38    | 3,34   | 4,6   |        |       | 0,25 |  |
| ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                                            |                 | 4,01                | 5,02  | 56,65  | 287,82                          | 0,12                     | 18,59 | 0,07   | 0,00                        | 0,00   | 155,94               | 286,33 | 4,11   | 2,01    | 23,13  | 34,21 | 41,89  | 17,48 | 1,31 |  |
| 99/17                                               | Суп из овощей со сметаной                                  | 200/5           | 1,71                | 4,78  | 9,18   | 86,50                           | 0,08                     | 17,07 | 0,06   |                             |        | 6,14                 | 258,13 | 3,14   | 0,21    | 18,77  | 24,64 | 41,23  | 17,26 | 0,64 |  |
| 247/06                                              | Кисель из концентрата плодового или<br>ягодного, витамин С | 200             | 0,02                |       | 32,71  | 131,00                          | 0,01                     | 1,52  |        |                             |        | 0,10                 | 0,30   |        |         |        | 3,57  | 0,68   | 0,22  | 0,34 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2,28                | 0,24  | 14,76  | 70,32                           | 0,03                     |       | 0,01   |                             |        | 149,70               | 27,90  | 0,97   | 1,80    | 4,36   | 6,00  |        |       | 0,33 |  |
| ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                                            |                 | 3,96                | 4,54  | 50,39  | 258,10                          | 0,07                     | 24,44 | 0,05   | 0,00                        | 0,00   | 166,57               | 285,66 | 4,91   | 2,34    | 24,37  | 42,96 | 25,41  | 10,78 | 1,36 |  |
| 82/17                                               | Борщ с капустой и картофелем                               | 200             | 1,77                | 4,32  | 11,94  | 93,60                           | 0,03                     | 15,44 | 0,04   |                             |        | 15,15                | 232,51 | 3,88   | 0,47    | 17,77  | 31,14 | 25,41  | 10,78 | 0,91 |  |
| 1008/13                                             | Напиток апельсиновый                                       | 200             | 0,14                |       | 25,17  | 101,21                          | 0,01                     | 9,00  |        |                             |        | 1,72                 | 25,25  | 0,26   | 0,07    | 2,24   | 5,82  |        |       | 0,12 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 27              | 2,05                | 0,22  | 13,28  | 63,29                           | 0,03                     |       | 0,01   |                             |        | 149,70               | 27,90  | 0,97   | 1,80    | 4,36   | 6,00  |        |       | 0,33 |  |
| ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                                            |                 | 11,74               | 17,52 | 104,17 | 621,43                          | 0,16                     | 1,20  | 0,07   | 0,00                        | 0,00   | 153,94               | 150,77 | 23,59  | 5,40    | 23,44  | 28,26 | 67,60  | 14,73 | 1,42 |  |
| 113/17                                              | Суп-лапша домашняя                                         | 200             | 2,28                | 4,00  | 11,81  | 92,54                           | 0,04                     | 1,20  | 0,02   |                             |        | 1,52                 | 24,90  | 0,56   | 0,05    | 6,05   | 11,10 | 21,97  | 6,55  | 0,41 |  |
| 411/16                                              | Чай с сахаром                                              | 200             |                     |       | 15,6   | 62,2                            |                          |       |        |                             |        | 0,77                 | 21,03  |        |         |        | 0,47  |        |       | 0,04 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2,28                | 0,24  | 14,76  | 70,32                           | 0,03                     |       | 0,01   |                             |        | 149,70               | 27,90  | 0,97   | 1,80    | 4,36   | 6,00  |        |       | 0,33 |  |
| 424/1                                               | Булочка домашняя                                           | 100             | 7,18                | 13,28 | 62     | 396,37                          | 0,09                     |       | 0,04   |                             |        | 1,95                 | 76,94  | 22,06  | 3,55    | 13,03  | 10,69 | 45,63  | 6,18  | 0,64 |  |
| ДЕНЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                                            |                 | 4,44                | 4,65  | 58,49  | 291,22                          | 0,11                     | 24,23 | 0,08   | 0,00                        | 0,00   | 174,07               | 408,23 | 3,79   | 2,12    | 61,43  | 63,00 | 76,71  | 29,52 | 1,96 |  |
| 88/17                                               | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 200             | 1,57                | 4,32  | 7,27   | 74,16                           | 0,04                     | 24,23 | 0,05   |                             |        | 6,44                 | 242,10 | 2,68   | 0,21    | 15,91  | 30,80 | 35,43  | 16,08 | 0,61 |  |
| 348/17                                              | Компот из плодов или ягод сушеных<br>(изюм), витамин С     | 200             | 0,74                | 0,16  | 41,02  | 168,45                          | 0,05                     |       | 0,02   |                             |        | 17,93                | 138,23 | 0,14   | 0,11    | 41,16  | 26,20 | 41,28  | 13,44 | 1,02 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 28              | 2,13                | 0,17  | 10,2   | 48,61                           | 0,02                     |       | 0,01   |                             |        | 149,70               | 27,90  | 0,97   | 1,80    | 4,36   | 6,00  |        |       | 0,33 |  |
| ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ   |                                                            |                 | 5,12                | 3,90  | 48,96  | 251,43                          | 0,12                     | 22,20 | 0,09   | 0,00                        | 0,00   | 106,48               | 494,93 | 5,44   | 1,54    | 35,06  | 28,02 | 90,88  | 27,76 | 1,16 |  |
| 63/06                                               | Суп картофельный с крупой, с сайрой                        | 200             | 3,46                | 3,74  | 13,95  | 103,34                          | 0,09                     | 13,20 | 0,08   |                             |        | 4,96                 | 451,08 | 4,54   | 0,27    | 29,92  | 18,20 | 77,88  | 24,96 | 0,82 |  |
| 1008/13                                             | Напиток апельсиновый                                       | 200             | 0,14                |       | 25,17  | 101,21                          | 0,01                     | 9,00  |        |                             |        | 1,72                 | 25,25  | 0,26   | 0,07    | 2,24   | 5,82  |        |       | 0,12 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88                           | 0,02                     |       | 0,005  |                             |        | 99,8                 | 18,6   | 0,64   | 1,2     | 2,9    | 4     | 13     | 2,8   | 0,22 |  |
| ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ   |                                                            |                 | 3,88                | 4,69  | 59,91  | 297,24                          | 0,13                     | 17,02 | 0,08   | 0,00                        | 0,00   | 122,35               | 410,15 | 3,52   | 1,50    | 62,08  | 52,11 | 95,27  | 33,42 | 1,87 |  |
| 99/17                                               | Суп из овощей                                              | 200             | 1,82                | 4,37  | 9,05   | 81,91                           | 0,06                     | 17,02 | 0,05   |                             |        | 4,82                 | 253,32 | 2,74   | 0,19    | 18,02  | 21,91 | 40,99  | 17,18 | 0,83 |  |
| 348/17                                              | Компот из плодов или ягод сушеных<br>(изюм), витамин С     | 200             | 0,74                | 0,16  | 41,02  | 168,45                          | 0,05                     |       | 0,02   |                             |        | 17,93                | 138,23 | 0,14   | 0,11    | 41,16  | 26,20 | 41,28  | 13,44 | 1,02 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88                           | 0,02                     |       | 0,005  |                             |        | 99,8                 | 18,6   | 0,64   | 1,2     | 2,9    | 4     | 13     | 2,8   | 0,22 |  |
| ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ   |                                                            |                 | 7,28                | 9,82  | 71,10  | 401,63                          | 0,18                     | 13,22 | 4,10   | 0,01                        |        | 105,63               | 393,09 | 14,97  | 3,14    | 32,81  | 24,27 | 95,20  | 27,64 | 1,37 |  |
| 103/17                                              | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями                | 200             | 2,30                | 2,37  | 16,63  | 97,00                           | 0,10                     | 13,20 | 0,05   |                             |        | 3,98                 | 315,93 | 3,31   | 0,19    | 23,51  |       |        |       |      |  |
| 411/16                                              | Чай с сахаром                                              | 200             |                     |       | 15,6   | 62,2                            |                          |       |        |                             |        | 0,77                 | 21,03  |        |         |        | 12,16 | 50,76  | 19,24 | 0,66 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88                           | 0,02                     |       | 0,005  |                             |        | 99,8                 | 18,6   | 0,64   | 1,2     | 2,9    | 4     | 13     | 2,8   | 0,22 |  |
| 425/17                                              | Булочка дорожная                                           | 50              | 3,46                | 7,29  | 29,03  | 195,55                          | 0,08                     | 0,02  | 4,04   | 4                           | 0,01   | 1,08                 | 37,53  | 11,02  | 1,75    | 6,4    | 7,64  | 31,44  | 5,6   | 0,45 |  |
| ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ   |                                                            |                 | 3,59                | 5,57  | 48,08  | 256,79                          | 0,09                     | 22,58 | 0,06   | 0,00                        | 0,00   | 122,37               | 360,55 | 6,15   | 1,73    | 29,53  | 44,38 | 42,54  | 14,98 | 1,54 |  |
| 35/06                                               | Свекольник                                                 | 200             | 1,93                | 5,41  | 13,07  | 108,70                          | 0,06                     | 13,58 | 0,05   |                             |        | 20,85                | 316,70 | 5,25   | 0,46    | 24,39  | 34,56 | 29,54  | 12,18 | 1,20 |  |
| 1008/13                                             | Напиток апельсиновый                                       | 200             | 0,14                |       | 25,17  | 101,21                          | 0,01                     | 9,00  |        |                             |        | 1,72                 | 25,25  | 0,26   | 0,07    | 2,24   | 5,82  |        |       | 0,12 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88                           | 0,02                     |       | 0,005  |                             |        | 99,8                 | 18,6   | 0,64   | 1,2     | 2,9    | 4     | 13     | 2,8   | 0,22 |  |
| ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ  |                                                            |                 | 10,93               | 13,32 | 84,09  | 499,82                          | 0,22                     | 9,20  | 0,10   | 0,00                        | 0,00   | 108,99               | 423,16 | 19,12  | 5,69    | 32,89  | 44,59 | 77,20  | 21,89 | 2,13 |  |
| 102/17                                              | Суп картофельный с бобовыми                                | 200             | 4,38                | 3,86  | 15,25  | 113,24                          | 0,14                     | 9,20  | 0,06   |                             |        | 7,05                 | 328,41 | 3,04   | 1,99    | 20,83  | 32,64 | 32,30  | 13,36 | 1,42 |  |
| 411/16                                              | Чай с сахаром                                              | 200             |                     |       | 15,6   | 62,2                            |                          |       |        |                             |        | 0,77                 | 21,03  |        |         |        | 0,47  |        |       | 0,04 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88                           | 0,02                     |       | 0,005  |                             |        | 99,8                 | 18,6   | 0,64   | 1,2     | 2,9    | 4     | 13     | 2,8   | 0,22 |  |
| 424/1                                               | Булочка домашняя                                           | 70              | 5,03                | 9,3   | 43,4   | 277,5                           | 0,06                     |       | 0,03   |                             |        | 1,37                 | 54,12  | 15,44  | 2,5     | 9,16   | 7,48  | 31,9   | 5,73  | 0,45 |  |
| ДЕНЬ 11 . ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ |                                                            |                 | 4,74                | 4,65  | 37,38  | 210,21                          | 0,11                     | 17,60 | 0,08   | 0,00                        | 0,00   | 179,47               | 286,47 | 3,86   | 2,29    | 23,10  | 46,22 | 40,99  | 17,18 | 1,67 |  |
| 99/17                                               | Суп из овощей                                              | 200             | 1,62                | 4,37  | 9,05   | 81,91                           | 0,06                     | 17,02 | 0,05   |                             |        | 4,82                 | 253,32 | 2,74   | 0,19    | 18,02  | 21,91 | 40,99  | 17,18 | 0,83 |  |
| 394/1                                               | Компот из смеси сухофруктов,<br>витамин С                  | 200             | 0,46                |       | 11,11  | 46,26                           | 0,01                     | 0,58  | 0,02   |                             |        | 0,20                 | 0,60   |        |         |        | 17,31 |        |       | 0,65 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 35              | 2,66                | 0,28  | 17,22  | 82,04                           | 0,04                     |       | 0,01   |                             |        | 174,65               | 32,55  | 1,12   | 2,10    | 5,08   | 7,00  |        |       | 0,39 |  |
| ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ  |                                                            |                 | 4,96                | 4,42  | 65,57  | 323,21                          | 0,19                     | 13,22 | 0,07   | 0,00                        | 0,00   | 224,31               | 370,61 | 3,89   | 5,34    | 61,15  | 49,44 | 120,48 | 40,32 | 2,24 |  |
| 98/17                                               | Суп крестьянский с крупой со сметаной                      | 200/5           | 1,18                | 3,94  | 4,87   | 61,00                           | 0,10                     | 13,22 |        |                             |        | 6,78                 | 195,18 | 2,47   | 2,83    | 14,19  |       |        |       |      |  |
| 348/17                                              | Компот из плодов или ягод сушеных<br>(изюм), витамин С     | 200             | 0,74                | 0,16  | 41,02  | 168,45                          | 0,05                     |       | 0,02   |                             |        | 17,93                | 138,23 | 0,14   | 0,11    | 41,16  | 26,20 | 41,28  | 13,44 | 1,02 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 40              | 3,04                | 0,32  | 19,68  | 93,76                           | 0,04                     |       | 0,01   |                             |        | 199,6                | 37,2   | 1,28   | 2,4     | 5,8    | 8     | 26     | 5,6   | 0,44 |  |
| ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ  |                                                            |                 | 5,40                | 6,62  | 36,42  | 226,72                          | 0,05                     | 10,62 | 0,05   | 0,00                        | 0,00   | 113,05               | 106,16 | 1,47   | 3,43    | 32,81  | 17,21 | 22,34  | 10,13 | 0,70 |  |
| 113/17                                              | отварной                                                   | 200/15          | 3,74                | 6,46  | 1,41   | 78,63                           | 0,02                     | 1,62  | 0,04   |                             |        | 11,53                | 62,31  | 0,57   | 2,16    | 27,67  | 7,39  | 9,34   | 7,33  | 0,36 |  |
| 1008/13                                             | Напиток апельсиновый                                       | 200             | 0,14                |       | 25,17  | 101,21                          | 0,01                     | 9,00  |        |                             |        | 1,72                 | 25,25  | 0,26   | 0,07    | 2,24   | 5,82  |        |       | 0,12 |  |
|                                                     | Хлеб пшеничный                                             | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84   | 46,88                           | 0,02                     |       | 0,005  |                             |        | 99,8                 | 18,6   | 0,64   | 1,2     | 2,9    | 4     | 13     | 2,8   | 0,22 |  |
| ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ  |                                                            |                 | 8,01                | 8,13  | 73,64  | 399,26                          | 0,13                     | 15,44 | 0,07   | 0,00                        | 0,00   | 116,89               | 320,97 | 28,58  | 4,04    | 29,34  | 46,51 | 79,87  | 21,13 | 1,85 |  |
| 82/17                                               | Борщ с капустой и картофелем                               | 200             | 1,77                | 4,32  | 11,94  | 93,60                           | 0,03                     | 15,44 | 0,04   |                             |        |                      |        |        |         |        |       |        |       |      |  |



|                                                         |                                               |       |        |        |         |         |         |        |        |      |       |  |  |         |         |        |       |         |         |         |        |        |      |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|------|-------|--|--|---------|---------|--------|-------|---------|---------|---------|--------|--------|------|
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,88   | 0,02    |        |        |      |       |  |  | 99,8    | 18,6    | 0,64   | 1,2   | 2,9     | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |      |
| 421/17                                                  | Булочка обыкновенная                          | 60    | 4,72   | 3,65   | 36,26   | 196,58  | 0,08    |        |        | 0,02 |       |  |  | 1,17    | 48,83   | 24,26  | 2,37  | 8,67    | 10,90   | 41,46   | 7,55   | 0,68   |      |
| ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                               |       | 4,06   | 5,59   | 35,00   | 206,53  | 0,09    | 14,16  | 0,08   | 0,00 | 0,00  |  |  | 135,82  | 338,69  | 5,99   | 1,84  | 27,73   | 56,47   | 29,54   | 12,18  | 2,10   |      |
| 35/06                                                   | Севколюк                                      | 200   | 1,93   | 5,41   | 13,07   | 108,70  | 0,06    | 13,58  | 0,05   |      |       |  |  | 20,85   | 316,70  | 5,25   | 0,46  | 24,39   | 34,56   | 29,54   | 12,18  | 1,20   |      |
| 394/1                                                   | Компот из смеси сухофруктов, витамин С        | 200   | 0,46   |        | 11,11   | 46,26   | 0,01    | 0,58   | 0,02   |      |       |  |  | 0,20    | 0,60    |        |       |         | 17,31   |         |        | 0,65   |      |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 22    | 1,67   | 0,18   | 10,82   | 51,57   | 0,02    |        | 0,005  |      |       |  |  | 114,77  | 21,39   | 0,74   | 1,38  | 3,34    | 4,6     |         |        | 0,25   |      |
| ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                               |       | 3,32   | 4,88   | 42,39   | 226,68  | 0,09    | 33,24  | 0,07   | 0,00 | 0,00  |  |  | 109,48  | 290,76  | 3,98   | 1,50  | 21,80   | 43,26   | 48,42   | 18,88  | 0,95   |      |
| 88/17                                                   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,66   | 4,72   | 7,38    | 78,59   | 0,06    | 24,24  |        |      |       |  |  | 7,96    | 246,91  | 3,08   | 0,23  | 16,66   |         | 33,44   | 35,42  | 16,08  | 0,61 |
| 1008/13                                                 | Напиток апельсиновый                          | 200   | 0,14   |        | 25,17   | 101,21  | 0,01    | 9,00   |        |      |       |  |  | 1,72    | 25,25   | 0,26   | 0,07  | 2,24    | 5,82    |         |        |        |      |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,88   | 0,02    |        | 0,005  |      |       |  |  | 99,8    | 18,6    | 0,64   | 1,2   | 2,9     | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |      |
| ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                               |       | 4,99   | 8,07   | 47,83   | 283,56  | 0,14    | 13,43  | 0,06   | 0,00 | 0,00  |  |  | 205,88  | 361,33  | 3,74   | 2,70  | 23,70   | 33,59   | 67,50   | 21,80  | 1,47   |      |
| 96/17                                                   | Расольник "Ленинградский"                     | 200   | 2,04   | 4,86   | 13,84   | 107,17  | 0,08    | 13,43  | 0,05   |      |       |  |  | 105,31  | 321,70  | 3,10   | 1,50  | 20,80   | 20,72   | 54,50   | 19,00  | 0,79   |      |
| 411/16                                                  | Чай с сахаром                                 | 200   |        |        | 15,6    | 62,2    |         |        |        |      |       |  |  | 0,77    | 21,03   |        |       |         | 0,47    |         |        | 0,04   |      |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,88   | 0,02    |        | 0,005  |      |       |  |  | 99,8    | 18,6    | 0,64   | 1,2   | 2,9     | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |      |
|                                                         | Кондитерские изделия (вафли)                  | 15    | 1,43   | 3,05   | 8,55    | 67,31   | 0,03    |        |        |      |       |  |  |         |         |        |       |         | 8,4     |         |        | 0,42   |      |
| ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                               |       | 12,19  | 8,88   | 89,04   | 484,43  | 0,26    | 9,20   | 0,10   | 0,00 | 0,00  |  |  | 109,17  | 433,83  | 36,03  | 6,33  | 35,23   | 51,64   | 100,58  | 26,22  | 2,58   |      |
| 102/17                                                  | Суп картофельный с бобовыми                   | 200   | 4,38   | 3,88   | 15,25   | 113,24  | 0,14    | 9,20   | 0,06   |      |       |  |  | 7,05    | 329,41  | 3,04   | 1,99  | 20,83   | 32,64   | 32,30   | 13,36  | 1,42   |      |
| 411/16                                                  | Чай с сахаром                                 | 200   |        |        | 15,6    | 62,2    |         |        |        |      |       |  |  | 0,77    | 21,03   |        |       |         | 0,47    |         |        | 0,04   |      |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,88   | 0,02    |        | 0,005  |      |       |  |  | 99,8    | 18,6    | 0,64   | 1,2   | 2,9     | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |      |
| 421/17                                                  | Булочка обыкновенная                          | 80    | 6,29   | 4,86   | 48,35   | 262,11  | 0,10    |        | 0,03   |      |       |  |  | 1,55    | 64,79   | 32,35  | 3,14  | 11,50   | 14,53   | 55,28   | 10,06  | 0,90   |      |
| ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                               |       | 3,43   | 4,55   | 45,04   | 234,69  | 0,09    | 26,02  | 0,06   | 0,00 | 0,00  |  |  | 106,14  | 297,17  | 3,64   | 1,46  | 23,16   | 32,13   | 40,99   | 17,18  | 0,99   |      |
| 99/17                                                   | Суп из овощей                                 | 200   | 1,62   | 4,37   | 9,05    | 81,91   | 0,06    | 17,02  | 0,05   |      |       |  |  | 4,62    | 253,32  | 2,74   | 0,19  | 18,02   | 21,91   | 40,99   | 17,18  | 0,63   |      |
| 1008/13                                                 | Напиток апельсиновый                          | 200   | 0,14   |        | 25,17   | 101,21  | 0,01    | 9,00   |        |      |       |  |  | 1,72    | 25,25   | 0,26   | 0,07  | 2,24    | 5,82    |         |        | 0,12   |      |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 21    | 1,67   | 0,18   | 10,82   | 51,57   | 0,02    |        | 0,005  |      |       |  |  | 99,8    | 18,6    | 0,64   | 1,2   | 2,9     | 4,4     |         |        | 0,24   |      |
| ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ      |                                               |       | 7,28   | 9,82   | 71,10   | 401,63  | 0,18    | 13,20  | 0,08   | 4,00 | 0,01  |  |  | 105,63  | 393,09  | 14,97  | 3,14  | 32,81   | 24,27   | 95,20   | 27,64  | 1,37   |      |
| 103/17                                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200   | 2,30   | 2,37   | 16,63   | 97,00   | 0,10    | 13,20  |        | 0,05 |       |  |  | 3,68    | 315,93  | 3,31   | 0,19  | 23,51   |         | 12,16   | 50,76  | 19,24  | 0,66 |
| 411/16                                                  | Чай с сахаром                                 | 200   |        |        | 15,6    | 62,2    |         |        |        |      |       |  |  | 0,77    | 21,03   |        |       |         | 0,47    |         |        | 0,04   |      |
|                                                         | Хлеб пшеничный                                | 20    | 1,52   | 0,16   | 9,84    | 46,88   | 0,02    |        | 0,005  |      |       |  |  | 99,8    | 18,6    | 0,64   | 1,2   | 2,9     | 4       | 13      | 2,8    | 0,22   |      |
| 425/17                                                  | Булочка дорожная                              | 50    | 3,46   | 7,29   | 29,03   | 196,65  | 0,08    |        | 0,02   | 4    | 0,01  |  |  | 1,08    | 37,53   | 11,02  | 1,75  | 6,4     | 7,64    | 31,44   | 5,6    | 0,45   |      |
| ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД    |                                               |       | 117,58 | 139,68 | 1161,52 | 6369,74 | 2,65    | 332,82 | 5,42   | 8,00 | 0,02  |  |  | 2842,46 | 6755,64 | 195,59 | 60,42 | 659,71  | 805,17  | 1313,11 | 429,86 | 31,73  |      |
| СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД     |                                               |       | 5,879  | 6,984  | 58,076  | 318,487 | 0,13245 | 16,641 | 0,2711 | 0,4  | 0,001 |  |  | 142,123 | 337,782 | 9,7795 | 3,021 | 32,9855 | 40,2585 | 65,6555 | 21,493 | 1,5865 |      |
| Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности |                                               |       | 1      | 1      | 4       | 0       |         |        |        |      |       |  |  |         |         |        |       |         |         |         |        |        |      |