

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
		Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
Комплекс 1																	
131	Горох (консервированный)	60	3,40	2,50	7,70	66,90	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	8,40	0,87	0,54	0,00
212	Омлет с сосисками	150	10,77	20,41	2,72	237,64	0,15	0,27	0,21	0,50	0,30	95,44	245,24	15,05	0,78	0,45	0,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
338	Плоды или ягоды свежие	150	1,80	0,60	15,20	73,40	0,05	0,06	12,00	0,00	0,24	9,60	33,60	5,25	1,25	0,18	0,00
	Итого	615,00	18,79	23,98	63,00	542,97	0,32	0,35	12,24	0,50	1,15	147,79	381,74	42,95	3,60	1,67	0,01
Комплекс 2																	
52	Икра свекольная	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,12	21,36	24,48	12,47	0,80	0,00	0,00
Л*500	Биточки рубленые из птицы под соусом	80	6,04	6,07	9,50	116,79	0,06	0,08	0,03	0,06	1,68	19,20	80,45	27,48	0,57	1,06	0,00
	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	15,40	0,61	0,99	0,00
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	0,00	0,15	126,60	92,80	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5 % жирно	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,10	0,60	0,03	0,20	122,00	96,50	12,00	0,10	0,80	0,01
	Итого	660	21,79	24,40	109,18	743,45	0,42	0,53	5,97	0,09	2,92	340,76	893,88	95,60	2,78	3,35	0,02
Комплекс 3																	
47	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	5,93	0,00	0,10	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00
258	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	10,03	10,17	15,33	192,97	0,10	0,14	5,35	0,00	1,25	32,11	213,44	22,09	0,97	0,00	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,35	22,46	18,50	7,26	0,09	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирнос	150	4,35	3,75	6,00	75,15	0,08	0,14	1,40	0,03	0,20	240,00	180,00	12,00	0,10	0,80	0,01
	Итого	628	18,81	17,42	90,71	594,87	0,25	0,32	15,08	0,03	2,39	336,39	476,29	63,85	2,26	1,30	0,02
Комплекс 4																	
	Икра кабачковая	80	1,01	0,05	12,27	53,57	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	6,10	0,50	0,10	0,00
234	Котлеты рыбные	80	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	0,00	0,34	39,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	10,65	98,63	0,14	0,11	8,34	0,00	0,35	37,35	87,47	18,03	0,02	0,44	0,00
397	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,04	0,40	152,22	124,56	11,34	0,08	1,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кондитерское изделие	25	1,68	1,89	8,02	55,77	0,04	0,02	0,00	0,01	0,95	4,94	18,74	6,95	0,06	0,00	0,00
	Итого	580,00	19,86	16,37	83,02	558,80	0,35	0,41	12,54	0,05	2,93	267,53	394,41	69,84	2,07	2,34	0,01

Комплекс 5																	
70	Овощи соленые (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	3,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
268	Шницель мясной рубленый	55 / 5	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	0,09	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,00
202 / 136	Макаронные изделия отварные с соусом красн	110 / 60	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,15	18,12	47,49	6,18	0,26	0,72	0,00
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	0,02	2,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,30	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
	Сок натуральный	250	1,50	0,00	12,80	57,20	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	10,00	0,70	0,07	0,00
	Итого	730	18,19	17,79	85,91	576,50	0,17	0,11	25,69	0,09	1,83	102,44	207,99	65,74	3,94	1,71	0,01
Комплекс 6																	
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,09	0,21	0,07	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
181	Каша жидкая молочная (с маслом сливочным	200 / 10	5,10	10,72	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	0,58	0,15	130,09	138,14	15,12	0,47	0,82	0,00
	Какао с молоком	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,01
338	Фрукты	150	0,60	0,60	15,20	68,60	0,04	0,00	12,00	0,00	0,30	24,00	16,50	10,00	1,25	0,15	0,00
	Итого	620	13,67	17,00	83,68	542,40	0,15	0,27	13,41	0,65	1,04	437,19	333,44	42,62	2,46	2,02	0,01
Комплекс 7																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
294	Котлеты рубленые из птицы	80	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	0,04	0,80	37,96	50,80	14,10	0,98	0,70	0,00
142 / 330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	10,59	22,66	198,99	0,16	0,11	9,97	0,03	0,40	32,56	89,06	11,46	0,78	0,80	0,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Кисломолочный продукт (2,5 % жирности)	115	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,14	0,60	0,03	0,20	122,00	96,50	12,00	0,10	0,80	0,01
	Итого	650	21,50	27,88	81,55	663,15	0,38	0,37	23,87	0,10	2,54	243,17	301,56	60,81	2,89	2,80	0,02
Комплекс 8																	
70	Овощи соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,05	1,75	0,00	0,45	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
Л 442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	3,30	0,00	1,30	34,50	230,50	28,40	1,27	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	6,85	5,15	29,80	192,95	0,07	0,04	0,00	0,06	0,22	9,80	50,30	20,80	1,67	0,52	0,01
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,04	0,40	152,22	124,56	21,34	0,08	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
	Сок натуральный	250	1,50	0,00	12,80	57,20	0,00	0,00	12,80	0,00	0,50	34,70	36,00	10,00	0,70	0,07	0,00
	Итого	810	23,82	17,93	89,12	613,06	0,28	0,48	19,44	0,10	3,36	253,07	497,26	100,39	4,72	6,50	0,12
Комплекс 9																	

133	Кукуруза (консервированную)	60	1,70	2,50	9,30	66,50	0,04	0,02	2,75	0,01	0,40	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
Л 386	Рыба, запечённая под молочным соусом	100	10,14	7,12	0,67	107,31	0,10	0,09	0,83	0,03	0,35	40,80	122,96	9,69	0,78	0,29	0,00
133	Картофель в молоке	150	2,87	5,62	19,87	141,55	0,16	0,10	5,48	0,00	0,25	19,40	79,22	8,85	0,56	0,41	0,00
	Фруктовый чай	200	9,40	0,80	38,80	200,00	0,18	0,20	1,14	0,01	0,40	232,80	29,60	3,10	0,62	0,06	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,48	0,29	0,00
*414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	13,30	122,40	0,06	0,04	0,00	0,04	2,40	18,60	23,40	7,80	0,28	0,00	0,00
	Итого	600	30,21	21,92	94,28	695,27	0,57	0,45	10,20	0,09	4,03	318,85	320,18	48,69	2,94	1,35	0,01
Комплекс 10																	
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	0,08	1,90	0,00	0,15	41,40	63,40	12,30	0,76	0,28	0,00
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	10,20	16,92	19,20	269,88	0,10	0,16	0,42	0,08	0,40	170,72	224,08	29,82	0,98	0,96	0,00
	Сгущеное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,15	8,98	7,40	0,00	0,00	0,01	0,00
*	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	16,40	66,00	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	5,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	50	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
338	Фрукты	120	0,50	0,50	15,20	67,30	0,03	0,00	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	1,25	0,13	0,00
	Итого	620	13,97	18,89	93,09	598,27	0,19	0,34	16,40	0,12	1,73	275,14	349,83	65,37	3,83	1,65	0,01
	Норма по СанПиН																
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
	Итого за день по СанПиН		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,10
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		20,06	20,36	87,35	612,87	0,31	0,36	15,48	0,18	2,39	272,23	415,66	65,58	3,15	2,47	0,02
	Отклонение (+/- 5 %)		-4,0	-3,0	-4,1	-4,1	-2,5	-3,1	-3,1	-3,4	4,6	1,0	-0,8	-4,7	-4,7	1,3	0,8

