УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ М. В. Шерстнёва
Приказ № _____ от 30.10.2026 г.

# Меню горячих завтраков
# для обучающихся МБОУ Первомайской СОШ им. А. С. Ерёмина

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия: с 01.11.2026 г. по 31.05.2027 г.

**Неделя 1**
**Понедельник**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-1г | Макароны 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 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 120 | 22.9 | 5.2 | 16.3 | 203.6 | 0.09 | 0.09 | 7.56 | 0 | 0.75 | 239.7 | 275.07 | 39.5 | 76.92 | 172.76 | 1.65 | 18.4 | 23.44 | 122.85 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.1 | 1.1 | 4.3 | 31.7 | 0.01 | 0.09 | 64.08 | 0.03 | 1.34 | 14.23 | 111.27 | 6.77 | 6.95 | 15.32 | 0.25 | 2.3 | 0.51 | 7.61 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3 | 13.4 | 0 | 0.01 | 0.38 | 0 | 1.16 | 1.23 | 30.13 | 66.93 | 4.56 | 8.52 | 0.76 | 0.01 | 0.02 | 0.7 |
| Пром. | 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 | 7.9 | 7.25 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 640 | 36.4 | 13.6 | 98.6 | 662.5 | 0.28 | 0.26 | 96.5 | 0.15 | 3.25 | 825.37 | 583.7 | 271.31 | 114.42 | 314.97 | 4.97 | 50 | 38.13 | 154.3 |
| Итого за день | | 640 | 36.4 | 13.6 | 98.6 | 662.5 | 0.28 | 0.26 | 96.5 | 0.15 | 3.25 | 825.37 | 583.7 | 271.31 | 114.42 | 314.97 | 4.97 | 50 | 38.13 | 154.3 |

**Вторник**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39.5 | 14.2 | 22.8 | 377.5 | 0.08 | 0.43 | 68.16 | 0.21 | 0.38 | 241.67 | 212.4 | 298.45 | 43.25 | 387.57 | 1.12 | 38.42 | 22.69 | 66.17 |
| 54-9соус | Соус клюквенный | 50 | 0 | 0 | 5.8 | 23.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0.14 | 5.25 | 15.09 | 0.65 | 1.48 | 0.04 | 0 | 0 | 0.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 2.8 | 12.3 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.04 | 0.65 | 20.66 | 66.01 | 3.83 | 7.18 | 0.72 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 9.48 | 8.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 | 0.07 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 244 | 98 | 14 | 18.8 | 63.2 | 1.56 | 0 | 12.36 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 46.9 | 15.2 | 74.3 | 622 | 0.22 | 0.49 | 68.46 | 0.21 | 0.72 | 785.86 | 392.11 | 405.55 | 74.93 | 498.43 | 4.1 | 40.34 | 44.53 | 75.37 |
| Итого за день | | 550 | 46.9 | 15.2 | 74.3 | 622 | 0.22 | 0.49 | 68.46 | 0.21 | 0.72 | 785.86 | 392.11 | 405.55 | 74.93 | 498.43 | 9.07 | 40.34 | 44.53 | 75.37 |

**Среда**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 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 | 244.03 | 212.08 | 183.95 | 34.83 | 167.45 | 0.5 | 39.16 | 5.55 | 48.89 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 8.9 | 85.9 | 0.07 | 0.16 | 17.25 | 0 | 0.68 | 49.92 | 220.23 | 167.6 | 34.32 | 130.28 | 1.08 | 11.7 | 2.92 | 38.25 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 | 0.07 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 244 | 98 | 14 | 18.8 | 63.2 | 1.56 | 0 | 12.36 | 0 |
| Пром. | 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 | 7.9 | 7.25 |
| Пром. | Йогурт 1.5% | 100 | 4.1 | 1.5 | 5.9 | 53.5 | 0.03 | 0.15 | 10 | 0 | 0.6 | 50 | 152 | 124 | 15 | 95 | 0.1 | 9 | 2 | 20 |
| Итого за Завтрак | | 640 | 21.8 | 12.7 | 88.6 | 555.6 | 0.33 | 0.55 | 60.22 | 0.07 | 2.05 | 837.45 | 728.81 | 499.55 | 109.95 | 488.43 | 3.79 | 61.46 | 30.73 | 114.39 |
| Итого за день | | 640 | 21.8 | 12.7 | 88.6 | 555.6 | 0.33 | 0.55 | 60.22 | 0.07 | 2.05 | 837.45 | 728.81 | 499.55 | 109.95 | 488.43 | 12.86 | 61.46 | 30.73 | 114.39 |

**Четверг**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-22м | Рагу из курицы | 250 | 26.2 | 8.8 | 21.9 | 271.7 | 0.17 | 0.14 | 324.6 | 0 | 14.06 | 241.41 | 923.2 | 39.05 | 116.62 | 240.4 | 2.66 | 38.71 | 23.16 | 195.45 |
| 54-8гн | Чай с черникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 3.6 | 16.7 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.52 | 1.19 | 25.74 | 63.08 | 4.45 | 8.53 | 0.79 | 1.31 | 0.01 | 8.87 |
| Пром. | Апельсин | 120 | 1.1 | 0.2 | 9.7 | 45.4 | 0.05 | 0.04 | 9.6 | 0 | 72 | 15.6 | 236.4 | 40.8 | 15.6 | 27.6 | 0.36 | 2.4 | 0.6 | 20.4 |
| 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 | 9.48 | 8.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 | 0.09 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 305 | 122.5 | 17.5 | 23.5 | 79 | 1.95 | 0 | 15.45 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 680 | 35.5 | 10.2 | 81.4 | 559.8 | 0.38 | 0.25 | 334.5 | 0 | 86.58 | 862.6 | 1363.64 | 172.43 | 168.57 | 394.53 | 6.42 | 44.34 | 48.7 | 233.42 |
| Итого за день | | 680 | 35.5 | 10.2 | 81.4 | 559.8 | 0.38 | 0.25 | 334.5 | 0 | 86.58 | 862.6 | 1363.64 | 172.43 | 168.57 | 394.53 | 19.28 | 44.34 | 48.7 | 233.42 |

**Пятница**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 | 0.29 | 0.16 | 25.58 | 0.12 | 0 | 199.26 | 292.48 | 62.15 | 160.21 | 241.32 | 5.4 | 29.7 | 17.57 | 21.41 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 120 | 22.9 | 4.3 | 16.1 | 195.3 | 0.09 | 0.09 | 16.57 | 0.04 | 0.75 | 238.07 | 275.52 | 40.14 | 76.86 | 173.3 | 1.65 | 18.38 | 23.39 | 122.87 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.1 | 1.1 | 4.3 | 31.7 | 0.01 | 0.09 | 64.08 | 0.03 | 1.34 | 14.23 | 111.27 | 6.77 | 6.95 | 15.32 | 0.25 | 2.3 | 0.51 | 7.61 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 2.8 | 12.3 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.04 | 0.65 | 20.66 | 66.01 | 3.83 | 7.18 | 0.72 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 9.48 | 8.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 41.1 | 14.6 | 107.3 | 725.7 | 0.5 | 0.39 | 106.53 | 0.19 | 2.13 | 873.61 | 804.73 | 194.07 | 265.65 | 507.72 | 9.46 | 52.3 | 57.13 | 160.59 |
| Итого за день | | 650 | 41.1 | 14.6 | 107.3 | 725.7 | 0.5 | 0.39 | 106.53 | 0.19 | 2.13 | 873.61 | 804.73 | 194.07 | 265.65 | 507.72 | 28.74 | 52.3 | 57.13 | 160.59 |

**Неделя 2**
**Понедельник**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-1г | Макароны 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 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16.9 | 6.9 | 5.3 | 151 | 0.06 | 0.07 | 343.03 | 0.03 | 1.57 | 119.34 | 250.36 | 39.94 | 65.23 | 134.28 | 1.18 | 17.71 | 15.97 | 113.83 |
| 54-8гн | Чай с черникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 3.6 | 16.7 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.52 | 1.19 | 25.74 | 63.08 | 4.45 | 8.53 | 0.79 | 1.31 | 0.01 | 8.87 |
| 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 | 9.48 | 8.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 30.2 | 14.3 | 88.8 | 604.9 | 0.25 | 0.15 | 367.81 | 0.15 | 2.09 | 740.64 | 452.63 | 263.13 | 97.07 | 267.68 | 4.39 | 48.63 | 31.72 | 147.29 |
| Итого за день | | 600 | 30.2 | 14.3 | 88.8 | 604.9 | 0.25 | 0.15 | 367.81 | 0.15 | 2.09 | 740.64 | 452.63 | 263.13 | 97.07 | 267.68 | 33.13 | 48.63 | 31.72 | 147.29 |

**Вторник**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7.8 | 22 | 282 | 0.19 | 0.16 | 40.9 | 0.11 | 12.83 | 248.45 | 990.12 | 30.41 | 125.93 | 269.51 | 2.86 | 39.58 | 27.75 | 208.63 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 2.8 | 12.3 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.04 | 0.65 | 20.66 | 66.01 | 3.83 | 7.18 | 0.72 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0.7 | 27.3 | 122.9 | 0.05 | 0.07 | 26 | 0 | 13 | 40.3 | 452.4 | 10.4 | 54.6 | 36.4 | 0.78 | 0.07 | 1.3 | 2.86 |
| Пром. | 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 | 7.9 | 7.25 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 38.3 | 9.1 | 83.4 | 568.6 | 0.34 | 0.28 | 67.2 | 0.11 | 25.87 | 660.9 | 1558.68 | 123.82 | 200.76 | 377.19 | 5.69 | 41.25 | 43.13 | 218.74 |
| Итого за день | | 650 | 38.3 | 9.1 | 83.4 | 568.6 | 0.34 | 0.28 | 67.2 | 0.11 | 25.87 | 660.9 | 1558.68 | 123.82 | 200.76 | 377.19 | 38.82 | 41.25 | 43.13 | 218.74 |

**Среда**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 | 0.01 | 0.09 | 78 | 0.29 | 0.21 | 243 | 26.4 | 264 | 10.5 | 150 | 0.3 | 0 | 3.75 | 0 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 | 0.12 | 0.17 | 33.95 | 0.08 | 0.66 | 235.82 | 195.84 | 169.59 | 33.73 | 154.21 | 0.63 | 37.53 | 5.3 | 38.9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 7.6 | 71.4 | 0.05 | 0.13 | 13.29 | 0 | 0.52 | 38.52 | 183.88 | 148.24 | 30.67 | 106.79 | 1.05 | 9 | 1.76 | 20 |
| Пром. | 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 | 7.9 | 7.25 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 | 0.07 | 0.03 | 0 | 0 | 0 | 244 | 98 | 14 | 18.8 | 63.2 | 1.56 | 0 | 12.36 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 23.5 | 20.1 | 75.6 | 575.6 | 0.31 | 0.44 | 125.24 | 0.37 | 1.39 | 1010.84 | 550.62 | 605.83 | 100.7 | 506.7 | 4.09 | 48.13 | 31.07 | 66.15 |
| Итого за день | | 570 | 23.5 | 20.1 | 75.6 | 575.6 | 0.31 | 0.44 | 125.24 | 0.37 | 1.39 | 1010.84 | 550.62 | 605.83 | 100.7 | 506.7 | 42.91 | 48.13 | 31.07 | 66.15 |

**Четверг**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-6г | Рис отварной | 200 | 4.8 | 6.4 | 48.6 | 271.4 | 0.04 | 0.03 | 24.48 | 0.12 | 0 | 203.73 | 62.07 | 142.2 | 31.45 | 96.76 | 0.66 | 28.32 | 5.53 | 36.25 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 120 | 16.6 | 8.9 | 7.5 | 176.5 | 0.11 | 0.12 | 379.28 | 0.21 | 3.28 | 116.62 | 511.92 | 62.93 | 67.21 | 250.78 | 1.26 | 58.61 | 39.55 | 757.79 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 3 | 13.4 | 0 | 0.01 | 0.38 | 0 | 1.16 | 1.23 | 30.13 | 66.93 | 4.56 | 8.52 | 0.76 | 0.01 | 0.02 | 0.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 199.6 | 37.2 | 8 | 5.6 | 26 | 0.44 | 1.28 | 6.32 | 5.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 25.9 | 15.9 | 85.5 | 589.3 | 0.23 | 0.19 | 404.14 | 0.33 | 4.44 | 643.18 | 690.32 | 287.06 | 118.22 | 413.66 | 3.9 | 88.22 | 57.6 | 800.54 |
| Итого за день | | 580 | 25.9 | 15.9 | 85.5 | 589.3 | 0.23 | 0.19 | 404.14 | 0.33 | 4.44 | 643.18 | 690.32 | 287.06 | 118.22 | 413.66 | 46.81 | 88.22 | 57.6 | 800.54 |

**Пятница**
**Завтрак**

| № рецептуры | Название блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | B1, мг | B2, мг | A, мкг рет.экв | D, мкг | C, мг | Na, мг | K, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 | 0.16 | 0.14 | 31.73 | 0.12 | 13.61 | 215.71 | 833.1 | 52.65 | 37.64 | 112.63 | 1.38 | 37.95 | 1.09 | 57.05 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 20.1 | 19 | 8 | 283.8 | 0.25 | 2 | 5673.78 | 0.03 | 14.9 | 336.63 | 299.51 | 56.74 | 21.17 | 330.65 | 6.86 | 42.71 | 30.73 | 264.62 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 2.8 | 12.3 | 0 | 0.01 | 0.3 | 0 | 0.04 | 0.65 | 20.66 | 66.01 | 3.83 | 7.18 | 0.72 | 0 | 0 | 0 |
| 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 | 9.48 | 8.7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 122 | 49 | 7 | 9.4 | 31.6 | 0.78 | 0 | 6.18 | 0 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 30.3 | 26.8 | 73.4 | 656.7 | 0.52 | 2.19 | 5705.81 | 0.15 | 28.55 | 974.39 | 1258.07 | 194.4 | 80.44 | 521.06 | 10.4 | 82.58 | 47.48 | 330.37 |
| Итого за день | | 600 | 30.3 | 26.8 | 73.4 | 656.7 | 0.52 | 2.19 | 5705.81 | 0.15 | 28.55 | 974.39 | 1258.07 | 194.4 | 80.44 | 521.06 | 57.21 | 82.58 | 47.48 | 330.37 |