

СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ СОШ



*Машина*

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель  
Белицкая Е.К.

" " \_\_\_\_\_ 2022 г

" " \_\_\_\_\_ 2022 г

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
(завтрак)**



### 1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	6,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0	0,3	5	110,4	15,5	92,4	0,6	0,6	52,1	178,2	9,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2
Итого за прием пищи:				<b>9,3</b>	<b>15,5</b>	<b>74,3</b>	<b>474,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>0,07</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>17,8</b>	<b>149,3</b>	<b>42,5</b>	<b>146,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,0</b>	<b>283,1</b>	<b>532,0</b>	<b>11,4</b>
Всего за день:				<b>9,3</b>	<b>15,5</b>	<b>74,3</b>	<b>474,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>0,07</b>	<b>2,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>17,8</b>	<b>149,3</b>	<b>42,5</b>	<b>146,3</b>	<b>4,3</b>	<b>1,0</b>	<b>283,1</b>	<b>532,0</b>	<b>11,4</b>

### 2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008		ОМЛЕТ С РЫБОЙ	150	23,1	18,5	5,6	285,2	0,2	0,4	0,2	2,1	2,3	0,4	0,5	0,1	2,0	8,4	90,7	26,7	266,0	2,4	1,5	183,6	348,8	46,4
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	0	0	0	0,3	7,8	31,7	17,2	36,0	0,9	0,4	404,2	241,4	4,2	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	16,5	42	1	0,4	253	64,5	0	
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9	
Итого за прием пищи:				<b>32,3</b>	<b>24,9</b>	<b>53,9</b>	<b>572,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>31,5</b>	<b>245,2</b>	<b>87,9</b>	<b>439,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>892,4</b>	<b>861,8</b>	<b>59,6</b>
Всего за день:				<b>32,3</b>	<b>24,9</b>	<b>53,9</b>	<b>572,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>31,5</b>	<b>245,2</b>	<b>87,9</b>	<b>439,6</b>	<b>5,2</b>	<b>3,0</b>	<b>892,4</b>	<b>861,8</b>	<b>59,6</b>

### 3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	0	0	0	0,1	1,4	3,0	2,6	4,1	0,1	0	1,1	33,0	0,4	
2008	335	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,2	9,5	41,8	28,1	84,5	1,1	0,5	21,4	720,5	8,7
2008		ТОМАТЫ (по сезону)	50	0,6	0,1	1,9	12,1	0	12,6	0,1	0,2	0	0	0	0,1	0,3	5,5	7	10,1	13,1	0,5	0,1	1,5	146	1



		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0
Итого за прием пищи:				20,9	20,5	70,3	553,7	0,2	24,1	0,1	4,0	0,1	0,1	0	0,6	2,8	32,5	85,9	73,6	186,4	4,1	1,1	344,6	1050,4	10,5
Всего за день:				20,9	20,5	70,3	553,7	0,2	24,1	0,1	4,0	0,1	0,1	0	0,6	2,8	32,5	85,9	73,6	186,4	4,1	1,1	344,6	1050,4	10,5

#### 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	0,1	0,2	0	0	0,8	4,8	167,7	34,0	226,3	1,1	0,7	85,5	211,7	3,6		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0		
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	15,9	8	10,9	2,2	0,1	25,9	276,4	2		
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1		
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	0,1	0,3	0	0,2	2,0	17,6	256,9	70,4	327,9	4,6	1,3	342,3	640,8	10,1		

#### 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	0	0	0	0	0,5	4,9	10,6	13,3	42,9	0,9	0,2	115,0	66,7	0,4		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	0,1	0,1	0	0,2	1,7	15,8	13,5	90,0	133,6	3,2	1	2,8	189,2	1,6		
2008		ОГУРЕЦ ( по сезону)	30	0,2	0	0,8	4,3	0	3,1	0	0	0	0	0	0,1	1,2	7,1	4,3	12,9	0,3	0,1	2,5	43,3	0,9			
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0		
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5	0	14	23	0		
Итого за прием пищи:				23,4	21,5	86,9	639,2	0,3	4,3	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	3,0	33,1	57,3	134,9	239,6	6,4	1,6	339,9	406,4	2,9		



Всего за день:	23,4	21,5	86,9	639,2	0,3	4,3	0	6,6	0,1	0,1	0	0,3	3,0	33,1	57,3	134,9	239,6	6,4	1,6	339,9	406,4	2,9
----------------	------	------	------	-------	-----	-----	---	-----	-----	-----	---	-----	-----	------	------	-------	-------	-----	-----	-------	-------	-----

### 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	0,2	0,3	0	0,1	1,0	11,9	207,2	42,0	280,1	1,3	1,0	69,6	268,3	3,3
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2,5	2,9	0,1	0	3,6	28	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	0	0	0	0,1	0,4	14,3	6,3	8,2	0,7	0	3,2	32,6	0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	0	0	0	0,1	0,3	2	16	8	11	2,2	0,1	25,9	277,2	2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,7</b>	<b>25,0</b>	<b>98,1</b>	<b>747,0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>0,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>25,1</b>	<b>250,7</b>	<b>72,0</b>	<b>335,8</b>	<b>5,1</b>	<b>1,4</b>	<b>304,7</b>	<b>657,7</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,7</b>	<b>25,0</b>	<b>98,1</b>	<b>747,0</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>0,9</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>25,1</b>	<b>250,7</b>	<b>72,0</b>	<b>335,8</b>	<b>5,1</b>	<b>1,4</b>	<b>304,7</b>	<b>657,7</b>	<b>5,3</b>

### 7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	245	ТЕФТЕЛИ-РЫБНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	90/20	17,7	11,7	13,3	230,0	0,2	1,0	0,2	3,2	0	0,1	0	0	3,3	6,2	26,9	31,2	168,7	1,0	0,8	110,1	333,8	41,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	0,1	0,1	0	0,4	1,4	10,2	35,5	29,1	84,2	1,2	0,6	18,3	761,4	8,5
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	0	0	0	0	0,1	5	14	7,9	15,5	0,5	0,2	17,9	113,3	2,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,5</b>	<b>26,4</b>	<b>117,0</b>	<b>836,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,4</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,1</b>	<b>51,8</b>	<b>206,4</b>	<b>116,2</b>	<b>438,6</b>	<b>4,9</b>	<b>2,9</b>	<b>404,1</b>	<b>1530,8</b>	<b>62,4</b>



Всего за день:	33,5	26,4	117,0	836,6	0,6	13,4	0,2	5,2	0,2	0,3	0	0,5	6,1	51,8	206,4	116,2	438,6	4,9	2,9	404,1	1530,8	62,4
----------------	------	------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----	---	-----	-----	------	-------	-------	-------	-----	-----	-------	--------	------

### 8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30	18,1	15,7	29,0	357,2	0,3	22,9	5,2	3,7	0,3	1,2	44,7	0,8	7,1	195,0	53,2	53,8	307,1	6,1	4,7	111,5	1150,5	17,6
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	0	0	0	0	0	3,9	14,1	7,6	18,0	0,5	0,2	125,6	103,3	1,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	0	0,1	0	0	0,2	1,8	111,3	27,5	95,6	0,9	0,7	51,6	207,1	9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	17,8	9,5	7,3	41,0	0,5	0,3	3,8	63,6	0,9	
Итого за прием пищи:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	0,4	1,3	44,7	0,9	8,4	229,3	197,3	109,4	495,3	8,8	6,2	494,9	1576,1	29,4
Всего за день:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	0,4	1,3	44,7	0,9	8,4	229,3	197,3	109,4	495,3	8,8	6,2	494,9	1576,1	29,4

### 9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	11,7	13,4	10,0	211,2	0	1,6	0,2	2,3	0	0	0	0	0,4	5,3	10,9	12,5	29,0	0,4	0,3	5,0	99,1	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,1	7,2	40,0	0,9	0,4	1,9	62,3	0,8
2008		ОГУРЕЦ (по сезону)	30	0,2	0	0,8	4,3	0	3,1	0	0	0	0	0	0,1	1,2	7,1	4,3	12,9	0,3	0,1	2,5	43,3	0,9	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	63,1	15,2	55,1	0,5	0,2	28,5	101,1	4,5
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3	0	5,4	9,2	0



Итого за прием пищи:	22,6	19,4	99,3	663,2	0,2	5,0	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,9	27,3	104,4	53,6	173,0	3,2	1,3	245,7	366,6	7,8
Всего за день:	22,6	19,4	99,3	663,2	0,2	5,0	0,2	4,3	0,1	0,1	0	0,2	1,9	27,3	104,4	53,6	173,0	3,2	1,3	245,7	366,6	7,8

### 10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																									
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	6,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	108,4	29,2	124,0	0,6	0,8	54,0	193,4	9,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,8	5,8	7,4	0,7	0	2,7	25,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	13,2	33,6	0,8	0,3	202,4	51,6	0	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	0	0	4,6	170,7	6,8	97	0,2	0,7	157,1	17,1	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,3</b>	<b>21,0</b>	<b>68,5</b>	<b>515,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>24,1</b>	<b>302,1</b>	<b>55,0</b>	<b>264,0</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>	<b>416,2</b>	<b>287,9</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>13,3</b>	<b>21,0</b>	<b>68,5</b>	<b>515,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,17</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>24,1</b>	<b>302,1</b>	<b>55,0</b>	<b>264,0</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>	<b>416,2</b>	<b>287,9</b>	<b>9,9</b>

#### Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.