

УТВЕРЖДАЮ
Директор Богдашкинской средней школы
имени Героя Советского Союза П.В.Лаптева
МО «Цильнинский район»

В.Ю. Труков
Пр. № 149 от 03.09. 2024г

Примерное 10 дневное меню
школьных горячих обедов для организации питания детей
в Богдашкинской средней школы имени Героя Советского Союза П.В.Лаптева МО «Цильнинский район»
в 1-4 классах на 2024-2025 учебный год

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с огурцом "Зайчик"	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
140,1	Суп картофельный с макаронными изд	200/10	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3
	птицей																
436,81	Жаркое по- домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	13,50	3,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			31,81	30,91	102,29	897,67	0,73	0,4	71,99	0,101	81,326	138,13	402,15	5,286	0,55	107,45	10

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
72,2	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
514,2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78
441,07	Котлеты мясные	90	12,2	4,6	8,1	121,0	0,072	0,06	0,19	0,0008	0,0592	11,2	75,2	0,94	0,032	13,0	1,12
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Яблочный нектар (0,2гр)	200	1	0,20	10	35,8	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			23,39	19,67	115,59	784,41	260,88	0,2	6,67	16,304	19,66	71,94	224,33	126,58	0,636	40,12	26,15

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: _сеннее-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,20	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
102,89	Суп картофельный с горохом и говядиной.	200/10	4,84	3,1	8,24	192,0	0,18	0,06	2,15	0	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
413,02	Гуляш с мясом	90	11,64	13,43	2,31	176,80	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	25,24	102,72	0,01	0,003	0,36	0,00	0,2	28,92	17,4	0	0	3,0	1,13
19,1	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	20,2	81,6	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0	8,0	0,72
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Фрукт порционно / яблоко	100	0,90	0,20	8,10	35,1	0,040	0,1	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,12	22,408	76,3	801,49	340,68	0,353	19,55	0,02	3,466	114,51	326,5	40,688	157,073	57,42	77,01

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
99,54	Суп "Летний" с картофелем и курицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	25,76	1,25
413,02	Гуляш с мясом	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332,02	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46	0	0	0,3			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
28..01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	13,50	3,30
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,85	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			33,12	27,23	70,48	649,56	19,07	0,44	23,77	16,63	21,27	86,01	335,22	59,39	0,119	57,022	73,94

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

_сеннее-
весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
72,2	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
124,99	Щи из свежей капусты с мясом	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
291,33	Плов из птицы	180/50	23,72	30,8	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
407	Сок натуральный	200	0,5	0,10		33,10	127	0,02	0,02	2,0	0	0,1	7,00	7,00	0,150	0	4,0
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Яблоко	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,0	0,03	0,3	24,00	16,50	0	0,010	13,50	3,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			31,57	44,76	95,98	912,19	127,91	0,86	19,55	2,54	4,722	116,89	408,25	8,768	0,174	98,22	8,75

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

_сеннее-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Энергетическая			Витамины (мг) ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
38,29	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	22,4	0,1	0,5	22,1	28,6	0,30	0,002	14,9	0,90
99,54	Суп «Летний» с картофелем и курицей	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
413,02	Гуляш мясной	110	11,64	13,43	2,31	176,8	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
332,02	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,6	0,6	15,0	64,1	0,06	0,03	15,00	0,03	0,3	24,00	16,50	0,000	0,00	13,50	3,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			32,02	33,07	88,84	672,21	36,402	0,352	41,33	60,25	67,23	287,95	741,93	23,85	0,261	108,48	9,002

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осеннее-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
53,15	Салат из белокочанной капусты с	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	0,17	0,030	9,00	0,28
151,25	Суп-лапша домашняя с зеленью	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
413,02	Наггетсы куриные	100	12	13,43	16,5	231	0,192	0,032	0,8	0	1,28	231,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
520,07	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
66112	Кондитерское изделие Вафли	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
693	Какао с молоком	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000		0	24,8
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	23,0	0,3	0,010	12	1,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			33,22	29,51	104,51	835,46	0,496	0,45	52,56	0,99	82,86	316,69	633,4	3,518	0,09	79,45	112,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон: _сеннее-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
10,3	Салат Витаминный	60	0,91	4,15	4,56	60,32	0,02	0,02	7,79	0,02	0,015	28,56	65,8	0,64	0	9,69	0,69
102,89	Суп картофельный с горохом и говядин.	200/10	4,84	3,1	16,9	110,64	0,21	0,07	7	0	0,2	42,11	142,5	0,9	0,01	36,6	0,8
606,02	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	163,90	204,9	0,23	0,19	1,05	0,0320	0,12	41,65	12,60	0,27		,55
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
66112	Кондитерское изделие Вафли	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Фрукт порционно / яблоко	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			38,97	21,16	71,33	718,65	390,38	0,42	24,45	1,070	2,222	93,59	302,99	32,876	157,33	56,98	64,05

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: _сеннее-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
20,10	Салат из свеклы с сыром с маслом раст	60	2,70	4,70	4,31	79,14	0,010	0,046	5,7	0,02	0,1	97,2	65,56	0,43	0,01	13,79	0,84
140,1	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/10	9,9	8,9	25,2	214,2	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,3
291,33	Плов из птицы	180/50	23,72	30,8	52,16	567,69	0,78	0,76	4,12	0,46	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
407	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008		0	4,4
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Яблочный нектар (0,2гр)	200	1	0,2	10	43	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			42,26	47,66	141,79	1182,53	1,074	1,046	37,36	0,51	2,4	245,45	520,35	1,068	0,633	117,71	14,45

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35900-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: _сеннее-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Горячий завтрак (полноценный рацион питания)																	
20,08 О П	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,01	0,040	12,9	0,70
124,99	Щи из свежей капусты с мясом	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
332,02	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
413,02	Гуляш с мясом	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
	Фрукт порционно / Яблоко	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
Итого за Горячий завтрак (полноценный рацион питания)			20,01	29,40	117,07	725,49	155,33	0,2	17,01	1,013	3,63	118,44	180,01	3,208	0,065	76,17	95,17