Утверждаю:
ИП Меньшатов С.Н.

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для школьников с 7-11 лет завтраков или обедов

При составления меню использованы Сборники рецептур для школьного питания 2004г ,2013г ,2018г издания.

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	1-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
307	Макароны отварные	150	9,10	6,00	5,00	92,00	0,02	0,36	0,08	1,12	219	8,1	256	0
акт	Биточки куриные	90	6,00	10,00	10,00	122,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,12	10,08	0	0,24	21,6	18	32,4	1,8
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
112	Фрукт (яблоко)	100	3,00	2,00	19,00	75,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
	Итого за завтрак	**580**	**22,3**	**22**	**101,1**	**546,2**	**0,47**	**14,98**	**2,67**	**93,62**	**694,46**	**96,82**	**527,1**	**3,68**
	процетн % от ккалл	**%**	**16,33**	**36,2505**	**74,039**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	2-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
акт	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,00	5,00	14,00	120,00	0,1	16,7	0,05	2,9	101	33,3	121,7	0,6
акт	Салат "Яблочный аромат"	60	1,90	1,90	3,60	50,00	0,25	0	0,08	0,38	106	11,2	216	0,05
297	Кнели куриные	90	2,60	4,00	2,30	110,00	0,03	1,01	0,06	1,2	89,6	5,3	113	0,33
493	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,04	1,3	0,02	0	126	14	120	0,01
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
	Итого за завтрак	**540**	**11,7**	**14,9**	**87**	**537,2**	**0,62**	**21,15**	**2,77**	**95,94**	**708,46**	**85,12**	**572,2**	**0,99**
	процетн % от ккалл	**%**	**8,71**	**24,9628**	**64,78**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	3-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
акт	Плов из куры	200	12,00	14,00	2,00	108,00	0,04	1,94	0,06	0,43	132	22,9	190	0,06
494	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	15,00	85,00	0,06	1,5	0,07	0,04	140,3	38,75	242	0,79
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
	Кондитерское изделие	50	0,20	2,00	19,30	129,00	0,1	0,1	0,15	0,9	147	24,5	134,4	0,85
	Итого за завтрак	**500**	**17,2**	**20,2**	**88,3**	**518,00**	**0,33**	**7,01**	**1,59**	**47,1**	**710,23**	**123,8**	**707,2**	**1,78**
	процетн % от ккалл	**%**	**13,28**	**35,0965**	**68,185**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	4-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
45	Салат "Винегрет овощной"	60	2,00	1,90	4,00	24,00	0,1	16,7	0,05	2,9	101	33,3	121,7	0,6
309	Рагу из индейки	200	4,00	5,00	12,00	140,00	0,33	0,62	0,09	0,4	81,4	11,3	172	0,84
441	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	12,00	81,90	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
акт	Кондитерское изделия	40	0,20	0,50	2,00	56,00	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,04	1,3	0,02	0	126	14	120	0,01
	Итого за завтрак	**540**	**10,9**	**11,7**	**82**	**497,9**	**0,56**	**21,82**	**0,35**	**3,6**	**676,4**	**118,6**	**863,7**	**1,85**
	процетн % от ккалл	**%**	**8,76**	**21,1488**	**65,877**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	5-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
112	Фрукт	100	3,00	2,00	9,00	75,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
260	Вермишель отварная	150	6,10	7,10	8,00	79,90	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
акт	Зразы школьные	90	2,00	4,00	12,00	108,00	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,04	1,3	0,02	0	126	14	120	0,01
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Итого за завтрак	**580**	**15,3**	**17,1**	**96,1**	**520,1**	**0,42**	**9,9**	**0,18**	**1,91**	**491,88**	**136,5**	**724,4**	**5,65**
	процетн % от ккалл	**%**	**11,77**	**29,5905**	**73,909**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	6-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
701	Булочка с мармеладом	50	0,50	1,20	10,00	100,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
407	Фрикадельки куриные	90	8,00	2,00	4,00	120,00	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
184	Каша молочная "Дружба"	150	9,00	10,50	2,00	82,00	0,1	16,7	0,05	2,9	101	33,3	121,7	0,6
493	Какао	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,19	0	0	0,8	27,15	13,71	138	0,91
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Итого за завтрак	**530**	**21,7**	**17,7**	**83,1**	**559,2**	**0,64**	**22,9**	**0,18**	**5,61**	**346,03**	**142,5**	**724,1**	**7,07**
	процетн % от ккалл	**%**	**15,52**	**28,4871**	**59,442**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	7-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
45	Салат из свеклы с чесноком	60	3,00	2,00	6,00	25,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
407	Котлета "Детская"	90	8,00	12,00	4,00	120,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
акт	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	6,10	14,00	120,00	0,05	0,9	0,1	0,4	102,5	19	140	1,67
441	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	12,00	81,90	0,03	3,5	0	0,1	17,1	14,1	31	0,5
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,07	1	0,1	0,6	29	22	211	0,3
	Итого за завтрак	**540**	**21,3**	**24,4**	**88**	**542,9**	**0,49**	**17**	**0,3**	**2,22**	**304,36**	**145,9**	**709,2**	**7,87**
	процетн % от ккалл	**%**	**15,69**	**40,4494**	**64,837**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	8-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
255	Фрикадельки рыбные	90	7,00	9,20	8,00	128,00	0,01	15,9	0	0	12,26	2,72	65,72	1,2
429	Макароные изделия отварные	150	6,20	7,40	10,00	92,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
493	Кисель	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,28	0,07	0,13	0,79	388	28,53	340	0,76
112	Фрукт	100	3,00	2,00	9,00	75,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
	Итого за завтрак	**580**	**20,4**	**22,6**	**94,1**	**552,2**	**0,61**	**32,64**	**1,46**	**47,48**	**645,27**	**100,5**	**622,7**	**5,96**
	процетн % от ккалл	**%**	**14,78**	**36,8345**	**68,164**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	9-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
акт	Гуляш из куры	90	2,00	4,00	12,00	108,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
297	Пюре картофельное	150	5,50	6,00	8,00	115,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,14	20,6	0,15	0,09	153	39	238	0,1
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
	Кондитерское изделие	30	0,20	2,00	9,30	29,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Итого за завтрак	**510**	**11,9**	**16**	**96,4**	**509,2**	**0,34**	**50**	**0,15**	**1,69**	**235,6**	**89,8**	**444,4**	**4,9**
	процетн % от ккалл	**%**	**9,35**	**28,2797**	**75,727**									

№	наименование	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
рец	блюда													
	10-день (до 12лет)													
	Завтрак:													
569	Запеканка творожная с манкой	200	12,00	10,30	18,00	226,00	0,14	20,6	0,15	0,09	153	39	238	0,1
112	Фрукт (яблоко)	100	3,00	2,00	9,00	75,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
432	Кофейный напиток	200	1,70	1,30	18,20	91,30	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Батон с сыром	30	4,00	5,50	1,00	112,00	0,11	0,88	0,06	0,4	90	55	140	1,5
	Итого за завтрак	**530**	**20,7**	**19,1**	**46,2**	**504,3**	**0,35**	**31,28**	**0,21**	**1,29**	**277,2**	**118,4**	**479,2**	**3,8**
	процетн % от ккалл	**%**	**16,42**	**34,0869**	**36,645**									

Разработал: технолог питания

Утверждаю:
ИП Меньшатов С.Н.

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для школьников с 12-17 лет завтраков или обедов

При составления меню использованы Сборники рецептур для школьного питания 2004г ,2013г ,2018г издания.

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	1-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
307	Макароны отварные	200	12,00	7,00	9,00	135,00	0,02	0,36	0,08	1,12	219	8,1	256	0
акт	Биточки куриные	100	7,00	12,00	15,00	150,00	0	0,1	0	0	11	1	3	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,12	10,08	0	0,24	21,6	18	32,4	1,8
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
112	Фрукт (яблоко)	100	3,00	2,00	19,00	75,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
	Итого за завтрак	**650**	**26,2**	**25**	**110,1**	**617,2**	**0,37**	**14,01**	**1,39**	**47,89**	**562,53**	**87,16**	**529,35**	**3,98**
	процетн % от ккалл	**%**	**16,98**	**36,455**	**71,355**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	2-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
акт	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,70	7,30	26,80	140,00	0,1	16,7	0,05	2,9	101	33,3	121,67	0,6
акт	Салат "Яблочный аромат"	100	3,16	3,16	12,00	120,00	0,25	0	0,08	0,38	106	11,2	216	0,05
297	Кнели куриные	100	3,00	5,00	4,00	115,00	0,03	1,01	0,06	1,2	89,6	5,3	113	0,33
493	Напиток из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,04	1,3	0,02	0	126	14	120	0,01
114	Хлеб пшеничный	20	2,00	2,00	26,00	106,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
115	Хлеб ржаной	20	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
	Итого за завтрак	**620**	**17,06**	**19,46**	**109,9**	**632,2**	**0,62**	**21,15**	**2,77**	**95,94**	**708,46**	**85,12**	**572,17**	**0,99**
	процетн % от ккалл	**%**	**10,79**	**27,7033**	**69,535**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	3-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
акт	Плов из куры	240	13,00	15,00	5,00	232,00	0,04	1,94	0,06	0,43	132	22,9	190	0,06
494	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	26,00	85,00	0,06	1,5	0,07	0,04	140,3	38,75	242	0,79
114	Хлеб пшеничный	30	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	30	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
	Кондитерское изделие	50	0,20	2,00	19,30	129,00	0,1	0,1	0,15	0,9	147	24,5	134,4	0,85
	Итого за завтрак	**550**	**18,2**	**21,2**	**102,3**	**642,00**	**0,33**	**7,01**	**1,59**	**47,1**	**710,23**	**123,81**	**707,15**	**1,78**
	процетн % от ккалл	**%**	**11,34**	**29,7196**	**63,738**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	4-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
45	Салат "Винегрет овощной"	100	3,30	3,20	6,60	40,00	0,1	16,7	0,05	2,9	101	33,3	121,67	0,6
309	Рагу из индейки	240	5,00	6,00	18,00	290,00	0,33	0,62	0,09	0,4	81,4	11,3	172	0,84
441	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	12,00	81,90	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
акт	Кондитерское изделия	40	0,20	0,50	2,00	56,00	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0,04	1,3	0,02	0	126	14	120	0,01
	Итого за завтрак	**630**	**13,2**	**14**	**90,6**	**663,9**	**0,56**	**21,82**	**0,35**	**3,6**	**676,4**	**118,6**	**863,67**	**1,85**
	процетн % от ккалл	**%**	**7,95**	**18,9788**	**54,587**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	5-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
112	Фрукт	100	3,00	2,00	9,00	75,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
260	Вермишель отварная	200	7,32	8,52	10,00	95,60	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
акт	Зразы школьные	100	3,00	5,00	14,00	120,00	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,04	1,3	0,02	0	126	14	120	0,01
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Итого за завтрак	**650**	**17,52**	**19,52**	**100,1**	**547,8**	**0,42**	**9,9**	**0,18**	**1,91**	**491,88**	**136,5**	**724,4**	**5,65**
	процетн % от ккалл	**%**	**12,79**	**32,0701**	**73,092**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	6-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
701	Булочка с мармеладом	50	0,50	1,20	10,00	100,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
407	Фрикадельки куриные	100	8,80	13,30	9,22	133,00	0,03	0,4	0,08	0,15	110	16,5	155	0,16
184	Каша молочная "Дружба"	180	10,80	12,60	4,68	118,00	0,1	16,7	0,05	2,9	101	33,3	121,67	0,6
493	Какао	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,19	0	0	0,8	27,15	13,71	138	0,91
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,03	2,4	0,03	0	148	27	140	0,08
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
	Итого за завтрак	**580**	**24,3**	**31,1**	**91**	**608,2**	**0,57**	**25,3**	**0,21**	**4,81**	**474,03**	**147,11**	**766,87**	**5,35**
	процетн % от ккалл	**%**	**15,98**	**46,021**	**59,849**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	7-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
45	Салат из свеклы с чесноком	100	5,00	3,30	10,00	27,00	0,12	5,8	0,05	0,16	67,88	34,2	115	1,8
407	Котлета "Детская"	100	10,00	8,80	3,00	130,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
акт	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,70	7,30	18,00	140,00	0,05	0,9	0,1	0,4	107,5	19	140	1,67
441	*Напиток из шиповника*	200	0,70	0,30	12,00	81,90	0,03	3,5	0	0,1	17,1	14,1	31	0,5
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,07	1	0,1	0,6	29	22	211	0,3
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0,37	11,2	0,25	2,06	236,48	111,7	594,2	6,07
	Итого за завтрак	**630**	**26,4**	**23,7**	**95**	**574,9**	**0,74**	**22,4**	**0,5**	**4,12**	**472,96**	**223,4**	**1188,4**	**12,14**
	процетн % от ккалл	**%**	**8,89**	**20**	**115,56**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	8-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
255	Фрикадельки рыбные	100	7,70	10,22	10,00	142,22	0,01	15,9	0	0	12,26	2,72	65,72	1,2
429	Макароные изделия отварные	180	7,40	8,90	12,00	135,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
493	Кисель	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,28	0,07	0,13	0,79	388	28,53	340	0,76
112	Фрукт	100	3,00	2,00	9,00	75,00	0,1	1,07	1,28	45,73	142,93	10,66	0,75	
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0,07	1	0,1	0,6	29	22	211	0,3
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
	Итого за завтрак	**630**	**22,3**	**25,12**	**98,1**	**609,42**	**0,56**	**27,84**	**1,51**	**47,92**	**606,39**	**88,31**	**718,67**	**4,46**
	процетн % от ккалл	**%**	**14,64**	**37,0976**	**64,389**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	9-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
акт	Гуляш из куры	100	3,00	5,00	15,00	132,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
297	Пюре картофельное	200	6,60	7,20	20,00	158,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	61,20	0,14	20,6	0,15	0,09	153	39	238	0,1
114	Хлеб пшеничный	25	2,00	2,00	26,00	106,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
115	Хлеб ржаной	25	2,00	2,00	26,00	90,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
	Кондитерское изделие	30	0,20	2,00	9,30	29,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Итого за завтрак	**580**	**14**	**18,2**	**111,4**	**576,2**	**0,34**	**50**	**0,15**	**1,69**	**235,6**	**89,8**	**444,4**	**4,9**
	процетн % от ккалл	**%**	**9,72**	**28,4276**	**77,334**									

№ рец	наименование блюда	гр	Б	Ж	У	Ккал.	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
	10-день (с 12лет)													
	Завтрак:													
569	Запеканка творожная с манкой	240	15,00	12,90	20,00	290,00	0,14	20,6	0,15	0,09	153	39	238	0,1
112	Фрукт (яблоко)	100	3,00	2,00	9,00	75,00	0	9,8	0	0	14,2	2	4	0,4
432	Кофейный напиток	200	2,00	2,00	20,00	110,00	0,1	0	0	0,8	20	22,4	97,2	1,8
	Батон с сыром	30	4,00	5,50	1,00	112,00	0,11	0,88	0,06	0,4	90	55	140	1,5
	Итого за завтрак	**570**	**24**	**22,4**	**50**	**587**	**0,35**	**31,28**	**0,21**	**1,29**	**277,2**	**118,4**	**479,2**	**3,8**
	процетн % от ккалл	**%**	**16,35**	**34,3441**	**34,072**									

Разработал: технолог питания Трипкалова О.А.