

СОГЛАСОВАНО

Вели Руководитель Управления
федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.
В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(завтрак)

| Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Пищевая ценность ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
| День 1 (понедельник) | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Е | Кальций (мг) | Фосфор (мг) | Магний (мг) | Железо (мг) | Цинк (мг) | Йод (мг) | |
| 3 | Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным | 40,00 | 6,23 | 8,41 | 19,75 | 179,61 | 0,05 | 0,47 | 0,11 | 0,62 | 0,22 | 137,20 | 79,00 | 10,90 | 0,60 | 1,32 | 0,00 |
| | Каша жидкая молочная (рисовая) | 230,00 | 6,85 | 6,59 | 29,33 | 204,01 | 0,01 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 21,63 | 22,88 | 5,09 | 0,07 | 1,10 | 0,00 |
| ## | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,50 | 17,50 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0,00 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,47 | 0,50 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,35 | 0,17 | 10,03 | 47,07 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,00 | 13,00 | 2,80 | 0,22 | 0,15 | 0,00 |
| ## | Фрукты свежие (яблоки) | 120,00 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 610,00 | 19,00 | 19,17 | 89,41 | 606,17 | 0,18 | 0,69 | 6,87 | 0,89 | 0,77 | 340,03 | 257,68 | 54,29 | 1,86 | 3,55 | 0,00 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| День 2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60,00 | 0,79 | 0,14 | 2,74 | 15,40 | 0,05 | 0,02 | 12,60 | 0,00 | 0,50 | 10,08 | 18,72 | 14,40 | 0,65 | 0,10 | 0,00 |
| ## | Жаркое по-домашнему | 175,00 | 17,01 | 15,68 | 25,86 | 312,61 | 0,14 | 0,20 | 8,10 | 0,00 | 10,07 | 36,50 | 215,95 | 50,90 | 4,62 | 3,38 | 0,00 |
| * | Фруктовый чай | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | 0,19 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной йодированный (жирности) | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | | 200,00 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 0,03 | 0,26 | 0,54 | 0,36 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | 0,80 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 685,00 | 27,55 | 21,74 | 70,00 | 585,85 | 0,40 | 0,62 | 24,81 | 0,36 | 11,37 | 327,92 | 493,81 | 126,10 | 10,15 | 4,89 | 0,02 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из овощей (помидоров и огурцов) | 80,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| ## | соусом молочным | 75,00 | 9,50 | 12,64 | 9,73 | 190,68 | 0,07 | 0,14 | 0,51 | 0,81 | 2,30 | 78,20 | 78,52 | 16,16 | 28,97 | 2,00 | 0,10 |
| ## | Каша вязкая (ячневая) | 130,00 | 6,97 | 3,60 | 33,49 | 194,22 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 0,40 | 0,51 | 27,08 | 213,44 | 142,49 | 4,83 | 1,10 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 79 | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,13 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | 0,40 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 25,00 | 1,69 | 0,22 | 12,54 | 58,84 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 5,00 | 16,25 | 3,50 | 0,28 | 0,19 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,01 |
| | Сок натуральный (яблочный) | 150,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 685,00 | 24,52 | 19,45 | 99,76 | 672,17 | 0,54 | 0,53 | 21,06 | 1,31 | 4,13 | 286,47 | 488,34 | 218,82 | 38,40 | 4,16 | 0,11 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| | День 4 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из овощей (белокачанной капусты) | 80,00 | 1,05 | 0,19 | 3,64 | 20,48 | 0,06 | 0,03 | 16,76 | 0,00 | 0,67 | 13,41 | 24,90 | 19,15 | 0,86 | 0,14 | 0,00 |
| 38 | Рыба запеченная с молочным соусом | 110,00 | 7,73 | 8,69 | 10,70 | 151,93 | 0,06 | 0,08 | 2,83 | 0,41 | 0,00 | 69,12 | 90,78 | 19,96 | 0,51 | 0,68 | 0,10 |
| ## | Картофельное пюре | 150,00 | 3,46 | 5,42 | 23,05 | 154,86 | 0,16 | 0,12 | 20,45 | 0,00 | 0,20 | 41,70 | 97,75 | 31,36 | 1,14 | 0,64 | 0,00 |
| ## | Чай с лимоном | 200,00 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,05 | 14,05 | 4,40 | 2,40 | 0,38 | 0,02 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| * | Пирог фруктовый "Школьный" | 50,00 | 3,10 | 4,30 | 23,80 | 146,30 | 0,06 | 0,05 | 1,70 | 0,62 | 0,61 | 26,70 | 40,40 | 7,30 | 0,17 | 0,25 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 615,00 | 17,13 | 18,92 | 81,90 | 566,45 | 0,46 | 0,37 | 44,75 | 1,03 | 1,65 | 196,91 | 312,91 | 97,67 | 4,29 | 2,03 | 0,12 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| | День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидоры) | 70,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,11 | 0,00 |
| ## | Омлет с колбасой или сосисками | 150,00 | 15,77 | 30,41 | 2,72 | 347,64 | 0,15 | 0,47 | 0,21 | 2,88 | 7,80 | 95,44 | 245,24 | 20,05 | 2,78 | 1,72 | 0,01 |
| | Фруктовый чай | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| ## | Фрукты свежие (груши) | 120,00 | 0,50 | 0,50 | 12,80 | 57,70 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 605,00 | 21,72 | 32,02 | 57,76 | 606,14 | 0,39 | 0,62 | 12,20 | 2,88 | 9,15 | 193,41 | 387,71 | 81,66 | 8,46 | 3,03 | 0,03 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| | День 6 (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурцы) | 60,00 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 0,01 | 2,94 | 0,00 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | 0,10 | 0,00 |
| ## | Котлеты (биточки) особые | 70,00 | 7,15 | 9,39 | 7,23 | 142,07 | 0,08 | 0,08 | 0,13 | 0,10 | 0,42 | 20,58 | 87,59 | 16,36 | 1,19 | 2,32 | 0,00 |
| 22 | Рагу из овощей | 160,00 | 2,69 | 5,00 | 13,10 | 216,30 | 0,08 | 0,08 | 19,06 | 0,70 | 0,00 | 56,60 | 68,56 | 24,70 | 0,91 | 0,43 | 0,00 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,06 | 0,02 | 10,40 | 35,50 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 12,06 | 0,02 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Сок натуральный (персиковый) | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,23 | 84,93 | 0,02 | 0,02 | 4,01 | 0,00 | 0,20 | 14,02 | 14,02 | 8,01 | 2,80 | 0,04 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 755,00 | 15,69 | 15,11 | 82,63 | 630,91 | 0,36 | 0,29 | 26,33 | 0,80 | 1,23 | 152,44 | 271,66 | 81,97 | 18,88 | 3,51 | 0,02 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| | День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидоры) | 70,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,12 | 0,00 |
| ## | Шницель рыбный натуральный | 75,00 | 7,66 | 5,30 | 5,80 | 101,54 | 0,03 | 0,05 | 2,26 | 0,17 | 3,11 | 43,80 | 115,90 | 17,15 | 1,48 | 0,59 | |
| ## | Картофель отварной | 170,00 | 3,32 | 4,88 | 26,00 | 161,22 | 0,17 | 0,10 | 23,73 | 0,00 | 0,23 | 62,04 | 90,06 | 33,11 | 1,30 | 0,66 | 0,00 |
| * | Напиток из сухофруктов | 200,00 | 1,04 | 0,60 | 10,20 | 50,36 | 0,20 | 0,40 | 8,00 | 0,00 | 11,00 | 32,00 | 29,00 | 21,00 | 6,40 | 0,78 | 0,01 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | Сок натуральный (грушевый) | 150,00 | 0,75 | 0,00 | 15,21 | 63,86 | 0,02 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 10,54 | 10,54 | 6,02 | 2,11 | 0,03 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 730,00 | 17,62 | 11,50 | 89,06 | 530,18 | 0,59 | 0,67 | 40,59 | 0,17 | 15,11 | 200,15 | 347,07 | 110,13 | 13,26 | 2,78 | 0,03 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| | День 8 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | с морковью) | 80,00 | 0,56 | 0,08 | 1,52 | 9,02 | 0,03 | 0,01 | 3,91 | 0,00 | 0,08 | 13,57 | 23,94 | 11,17 | 0,40 | 0,14 | 0,00 |
| ## | Тефтели из говядины | 60,00 | 4,27 | 4,77 | 5,59 | 82,37 | 0,02 | 0,03 | 0,39 | 0,18 | 0,00 | 15,20 | 48,20 | 9,99 | 0,47 | 0,96 | 0,00 |
| ## | Соус сметанный | 50,00 | 0,70 | 2,49 | 2,93 | 36,93 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,17 | 0,00 | 13,65 | 11,36 | 2,64 | 0,10 | 0,13 | 0,00 |
| ## | Каша вязкая (гречневая) | 150,00 | 7,80 | 3,60 | 39,00 | 219,60 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 0,35 | 0,44 | 23,55 | 185,60 | 123,90 | 4,20 | 1,10 | 0,00 |
| ## | Фруктовый чай | 200,00 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 | 0,02 | 0,04 | 3,40 | 0,00 | 0,40 | 21,20 | 22,60 | 14,60 | 3,20 | 0,12 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 25,00 | 1,88 | 4,50 | 16,75 | 115,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 7,24 | 26,87 | 5,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 630,00 | 20,17 | 16,48 | 106,71 | 655,85 | 0,44 | 0,29 | 7,89 | 0,90 | 1,47 | 134,34 | 399,26 | 190,90 | 10,44 | 3,05 | 0,02 |
| | Норма по СанПин | | 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 |
| | День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ## | Пудинг из творога (запечённый) | 160,00 | 16,48 | 13,92 | 33,48 | 325,12 | 0,10 | 0,26 | 0,42 | 0,83 | 0,00 | 170,72 | 224,08 | 29,82 | 1,18 | 0,59 | 0,00 |
| ## | Молоко сгущенное | 15,00 | 1,13 | 0,00 | 8,54 | 38,70 | 0,01 | 0,02 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 47,67 | 34,44 | 5,11 | 0,03 | 0,15 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|--------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|-------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|--|
| ## | Какао с молоком | 200,00 | 4,07 | 3,50 | 17,50 | 117,78 | 0,05 | 0,18 | 1,57 | 0,24 | 0,00 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,47 | 0,50 | 0,00 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | |
| | ой жирности) | 180,00 | 9,00 | 5,76 | 6,30 | 113,04 | 0,03 | 0,26 | 0,54 | 0,36 | 0,00 | 223,20 | 165,60 | 25,20 | 0,18 | 0,72 | 0,00 | |
| | Итого | 595,00 | 33,38 | 23,53 | 85,88 | 688,78 | 0,21 | 0,73 | 2,68 | 1,43 | 0,42 | 601,79 | 574,62 | 87,07 | 2,26 | 2,26 | 0,00 | |
| | Норма по СанПин | | 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 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурцы) | 70,00 | 0,49 | 0,07 | 1,32 | 7,86 | 0,02 | 0,01 | 3,41 | 0,00 | 0,07 | 11,83 | 20,88 | 9,74 | 0,35 | 0,12 | 0,00 | |
| ## | цыплят | 65,00 | 6,86 | 10,24 | 4,05 | 135,80 | 0,02 | 0,06 | 0,51 | 0,39 | 2,41 | 24,21 | 53,55 | 7,21 | 0,57 | 1,99 | 0,02 | |
| ## | Макаронные изделия отварные с маслом | 110,00 | 4,14 | 5,00 | 23,40 | 155,16 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 8,20 | 27,20 | 6,32 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | |
| ## | Кофейный напиток на молоке | 200,00 | 2,90 | 2,50 | 14,70 | 92,90 | 0,02 | 0,13 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 120,30 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | 0,40 | 0,00 | |
| | Хлеб ржаной йодированный | 25,00 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 51,20 | 0,13 | 0,09 | 0,18 | 0,00 | 0,13 | 31,94 | 54,69 | 17,50 | 1,23 | 0,30 | 0,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,70 | 0,34 | 20,06 | 94,14 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | |
| ## | Фрукты свежие (персики) | 120,00 | 1,08 | 0,12 | 11,40 | 51,00 | 0,04 | 0,01 | 5,00 | 0,00 | 0,33 | 25,00 | 18,30 | 14,16 | 0,50 | 0,48 | 0,00 | |
| | Итого | 630,00 | 19,83 | 18,57 | 85,39 | 588,06 | 0,30 | 0,31 | 9,70 | 0,49 | 4,03 | 229,48 | 290,62 | 74,53 | 3,79 | 3,59 | 0,04 | |
| | Норма по СанПин | | 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 | |
| | | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
| | | | 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) | | | 21,66 | 19,65 | 84,85 | 613,06 | 0,39 | 0,51 | 19,69 | 1,03 | 4,93 | 266,29 | 382,37 | 112,31 | 11,18 | 3,28 | 0,04 | |