

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

" " "

2026год

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ -СОИ №148

Е.С.Голованова

" " "

2026 год

# Основное десятидневное меню завтраков для детей 12 лет и старше классов

(за счет средств субсидии, выделенной муниципальному образованию "город Екатеринбург" на обеспечение бесплатным одноразовым питанием (завтрак) обучающихся в первую смену, в размере 176 рублей 94 копеек и родительская плата в размере 176 рублей и 94 копеек)

| № ТК                      | Наименование блюда                   | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |       |       |       | Витамины  |      |            |       |       |       |       |
|---------------------------|--------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|------------------------------|-------|-------|-------|-----------|------|------------|-------|-------|-------|-------|
|                           |                                      |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Ca                           | Mg    | P     | Fe    | А,м<br>кг | В    | РЭ,м<br>кг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |       |
|                           |                                      |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| Завтрак 1 день            |                                      |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| ТТК                       | Индейка тушеная                      | 60/50    | 15,95    | 0,00           | 12,78   | 6,93            | 5,84             | 193,80      | 20,27                        | 17,86 | 33,8  | 0,46  | 0         | 4704 | 800        | 3,28  | 0,03  | 3,92  |       |
| ТТК                       | Рис по турецки с вермишелью          | 180      | 4,86     | 0,02           | 6,74    | 1,83            | 46,42            | 218,17      | 11,2                         | 26,04 | 84,41 | 0,74  | 21        | 13,4 | 23,5       | 0,97  | 0,06  | 0     |       |
| №686 (2004)               | Чай с сахаром, лимоном               | 200/7    | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 12,23            | 48,74       | 3,1                          | 0,82  | 1,51  | 0,08  | 0         | 0,69 | 0,14       | 0,01  | 0     | 2,74  |       |
|                           | Выпечка в ассортименте               | 50       | 3,26     | 0,59           | 2,84    | 0,59            | 30,81            | 158,84      | 9,94                         | 5,66  | 30,77 | 0,62  | 15        | 9,84 | 26,9       | 0,55  | 0,04  | 0,04  |       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06       | 3,92                         | 2,74  | 12,74 | 0,22  | 0         | 0    | 0          | 0,22  | 0,02  | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                          | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак'        |                                      |          | 587,00   | 27,11          | 0,02    | 22,82           | 9,46             | 113,62      | 705,51                       | 45,34 | 56,67 | 163,4 | 2,25      | 21   | 4719       | 824   | 4,88  | 0,15  | 6,66  |
| Завтрак 2 день            |                                      |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| №562 (2014)               | Ежики с рисом                        | 80       | 9,70     | 0,00           | 12,70   | 7,62            | 13,52            | 216,05      | 6,63                         | 6,91  | 25,55 | 0,27  | 0         | 0    | 0          | 3,49  | 0,02  | 1,63  |       |
| №472/3 (199)              | Пюре картофельное (гарнир)           | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 30,08            | 198,20      | 49,22                        | 38,59 | 113,7 | 1,4   | 42        | 56,4 | 52         | 0,22  | 0,19  | 30,53 |       |
| пром.                     | Творог для детей "Наша Маша"         | 100      | 9,00     | 0,00           | 5,00    | 0,00            | 4,00             | 106,20      | 0                            | 0     | 0     | 0     | 0         | 0    | 0          | 0     | 0     | 0     |       |
| №685 (2004)               | Чай с сахаром                        | 200      | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35       | 0,44                         | 0     | 0     | 0,04  | 0         | 0    | 0          | 0     | 0     | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                         | 4,12  | 19,11 | 0,32  | 0         | 0    | 0          | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                          | 30       | 1,93     | 0,00           | 0,36    | 0,37            | 12,25            | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак 2 день' |                                      |          | 610,00   | 26,91          | 0,84    | 24,61           | 8,74             | 89,90       | 687,79                       | 69,03 | 58,83 | 189,3 | 2,8       | 42   | 57,4       | 52,2  | 4,32  | 0,28  | 32,16 |
| Завтрак 3 день            |                                      |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| №1 (2004)                 | Бутерброд с маслом сливочным (батон) | 10/25    | 1,94     | 0,05           | 8,82    | 0,74            | 13,14            | 139,29      | 6,57                         | 8,09  | 22,69 | 0,51  | 58        | 37,2 | 65,3       | 0,53  | 0,04  | 0     |       |
| №63 (2003)                | Фрикадельки из курицы с отрубями     | 90       | 13,50    | 0,61           | 6,28    | 0,18            | 7,45             | 146,77      | 28,11                        | 12,5  | 39,58 | 0,33  | 30        | 18,8 | 33,9       | 0,27  | 0,02  | 0,26  |       |
|                           | Макаронные изделия "Ассорти"         |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| №274 (1996)               | отварные с сыром (гарнир)            | 180      | 10,02    | 3,89           | 8,88    | 0,72            | 40,96            | 284,13      | 158,2                        | 17    | 137,7 | 1,01  | 61        | 44,5 | 70         | 0,97  | 0,1   | 0,1   |       |
| №686 (2004)               | Чай с сахаром, лимоном               | 200/7    | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88       | 3,19                         | 0,82  | 1,51  | 0,09  | 0         | 0,69 | 0,14       | 0,01  | 0     | 2,74  |       |
| пром.                     | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                         | 4,12  | 19,11 | 0,32  | 0         | 0    | 0          | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                     | Хлеб ржаной                          | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак 3 день' |                                      |          | 562,00   | 29,24          | 4,55    | 24,51           | 2,17             | 100,11      | 740,08                       | 208,8 | 51,74 | 251,5 | 3,02      | 149  | 102        | 170   | 2,39  | 0,23  | 3,11  |

| № ТК                       | Наименование блюда                                       | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы<br>(мг) |       |       |       | Витамины  |      |            |       |       |       |       |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|------------------------------|-------|-------|-------|-----------|------|------------|-------|-------|-------|-------|
|                            |                                                          |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Ca                           | Mg    | P     | Fe    | А,м<br>кг | В    | РЭ,м<br>кг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |       |
|                            |                                                          |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| Завтрак 4 день             |                                                          |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| №297 (1994)                | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком             | 70/10    | 13,27    | 12,54          | 11,20   | 0,08            | 17,02            | 203,49      | 140,2                        | 20,38 | 174,5 | 0,47  | 58        | 33,5 | 64,8       | 0,31  | 0,05  | 0,43  |       |
| №257 (1996)                | Каша пшенная вязкая с маслом<br>сливочным                | 250/5    | 10,48    | 3,43           | 11,56   | 2,02            | 50,94            | 324,79      | 161,9                        | 67,52 | 250,2 | 1,82  | 52        | 42,6 | 60,9       | 0,24  | 0,3   | 1,53  |       |
| №686 (2004)                | Чай с сахаром, лимоном                                   | 200/7    | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88       | 3,19                         | 0,82  | 1,51  | 0,09  | 0         | 0,69 | 0,14       | 0,01  | 0     | 2,74  |       |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06       | 3,92                         | 2,74  | 12,74 | 0,22  | 0         | 0    | 0          | 0,22  | 0,02  | 0     |       |
| пром.                      | Хлеб ржаной                                              | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
|                            | Фрукты свежие (яблоко)                                   | 100      | 0,38     | 0,00           | 0,35    | 0,40            | 10,56            | 44,45       | 14,08                        | 7,83  | 9,57  | 1,91  | 0         | 24   | 5          | 0,2   | 0,02  | 4     |       |
| Итого за 'Завтрак 4 день'  |                                                          |          | 682,00   | 27,17          | 15,98   | 23,57           | 2,95             | 112,01      | 718,58                       | 330,2 | 108,5 | 479,6 | 5,26      | 110  | 102        | 131   | 1,26  | 0,43  | 8,7   |
| Завтрак 5 день             |                                                          |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| пром.                      | Сендвич с бужениной                                      | 85       | 9,40     | 8,73           | 12,91   | 1,04            | 18,56            | 236,74      | 227                          | 28,74 | 201,4 | 1,31  | 44        | 35,4 | 50,6       | 0,8   | 0,13  | 0,15  |       |
| ТТК                        | Каша гречневая с курицей и овощами<br>"Царская"          | 200      | 15,20    | 0,02           | 8,46    | 3,36            | 43,90            | 277,80      | 25,64                        | 67,3  | 107,5 | 2,32  | 22        | 2317 | 417        | 1,54  | 0,15  | 32,34 |       |
| ТТК                        | Огурчик пикантный                                        | 25       | 0,18     | 0,00           | 2,47    | 1,86            | 0,80             | 25,67       | 5,26                         | 3,2   | 9,64  | 0,14  | 0         | 13,7 | 2,33       | 0,85  | 0,01  | 2,29  |       |
| №685 (2004)                | Чай с сахаром                                            | 200      | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35       | 0,44                         | 0     | 0     | 0,04  | 0         | 0    | 0          | 0     | 0     | 0     |       |
| пром.                      | Хлеб ржаной                                              | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06       | 3,92                         | 2,74  | 12,74 | 0,22  | 0         | 0    | 0          | 0,22  | 0,02  | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак 5 день'  |                                                          |          | 550,00   | 27,76          | 8,74    | 24,28           | 6,70             | 96,40       | 683,52                       | 269,1 | 111,2 | 362,3 | 4,79      | 66   | 2368       | 470   | 3,68  | 0,35  | 34,77 |
| Завтрак 6 день             |                                                          |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| №403 (1996)                | Плов                                                     | 200      | 19,47    | 0,00           | 20,90   | 10,32           | 51,20            | 453,32      | 10,54                        | 32,91 | 89,38 | 0,75  | 0         | 1496 | 254        | 4,72  | 0,06  | 3,49  |       |
| №686 (2004)                | Чай с сахаром, лимоном                                   | 200/7    | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88       | 3,19                         | 0,82  | 1,51  | 0,09  | 0         | 0,69 | 0,14       | 0,01  | 0     | 2,74  |       |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                         | 4,12  | 19,11 | 0,32  | 0         | 0    | 0          | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                      | Хлеб ржаной                                              | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| пром.                      | Йогурт                                                   | 125      | 3,41     | 0,00           | 2,85    | 0,00            | 13,19            | 89,35       | 0                            | 0     | 0     | 0     | 0         | 0    | 0          | 0     | 0     | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак 6 день ' |                                                          |          | 582,00   | 26,66          | 0,00    | 24,29           | 10,84            | 102,95      | 712,55                       | 26,47 | 47,06 | 141   | 1,93      | 0    | 1498       | 255   | 5,34  | 0,13  | 6,23  |
| Завтрак 7 день             |                                                          |          |          |                |         |                 |                  |             |                              |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| №1 (2004)                  | Бутерброд с маслом сливочным (батон)                     | 10/25    | 1,94     | 0,05           | 8,82    | 0,74            | 13,14            | 139,29      | 6,57                         | 8,09  | 22,69 | 0,51  | 58        | 37,2 | 65,3       | 0,53  | 0,04  | 0     |       |
| №389 (2004)                | Биточки рыбные (паровые) с маслом<br>сливочным, отрубями | 90/5     | 13,33    | 0,54           | 7,87    | 0,23            | 16,03            | 173,76      | 46,12                        | 21,57 | 46,47 | 0,5   | 243       | 27,1 | 58,4       | 0,35  | 0,05  | 43,84 |       |
| №472(1996)                 | Пюре картофельное (гарнир)                               | 180      | 3,85     | 0,84           | 6,39    | 0,60            | 28,08            | 183,63      | 49,22                        | 38,59 | 113,7 | 1,4   | 42        | 56,4 | 52         | 0,22  | 0,19  | 30,53 |       |
| №685 (2004)                | Чай с сахаром                                            | 200      | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35       | 0,44                         | 0     | 0     | 0,04  | 0         | 0    | 0          | 0     | 0     | 0     |       |
| пром.                      | Хлеб пшеничный витаминизированный                        | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                         | 4,12  | 19,11 | 0,32  | 0         | 0    | 0          | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                      | Хлеб ржаной                                              | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                         | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| пром.                      | Джем                                                     | 20       | 0,11     | 0,00           | 0,02    | 0,02            | 13,52            | 52,26       | 3,87                         | 2,44  | 2,78  | 0,09  | 0         | 8    | 1,6        | 0,08  | 0     | 3,2   |       |
| Итого за 'Завтрак 7 день'  |                                                          |          | 580,00   | 22,96          | 1,43    | 23,63           | 2,11             | 108,99      | 716,29                       | 119   | 84,01 | 235,7 | 3,62      | 343  | 130        | 178   | 1,78  | 0,35  | 77,56 |

| № ТК                         | Наименование блюда                                | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы |       |       |       | Витамины  |      |            |       |       |       |       |
|------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|----------------------|-------|-------|-------|-----------|------|------------|-------|-------|-------|-------|
|                              |                                                   |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | (мг)                 |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
|                              |                                                   |          |          |                |         |                 |                  |             | Са                   | Mg    | P     | Fe    | А,м<br>кг | В    | РЭ,м<br>кг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |       |
| Завтрак 8 день               |                                                   |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| ТТК                          | Помидор пикантный                                 | 60       | 0,59     | 0,00           | 5,45    | 4,06            | 2,78             | 61,91       | 7,48                 | 10,69 | 13,98 | 0,48  | 0         | 428  | 72,6       | 2,16  | 0,03  | 13,36 |       |
| ТТК                          | Макаронные изделия с рубленой<br>курицей и сыром  | 250      | 20,88    | 3,89           | 15,13   | 4,73            | 46,11            | 431,08      | 165                  | 20,39 | 152,6 | 1,23  | 60        | 43,6 | 68,4       | 2,83  | 0,12  | 2,06  |       |
| №686 (2004)                  | Чай с сахаром, лимоном                            | 200/7    | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88       | 3,19                 | 0,82  | 1,51  | 0,09  | 0         | 0,69 | 0,14       | 0,01  | 0     | 2,74  |       |
| пром.                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                 | 4,12  | 19,11 | 0,32  | 0         | 0    | 0,33       | 0,03  | 0     | 0     |       |
| пром.                        | Хлеб ржаной                                       | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                 | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| пром.                        | Желе фруктовое                                    | 200      | 2,00     | 0,56           | 1,75    | 0,02            | 17,00            | 76,00       | 41,09                | 14,53 | 27,54 | 0,34  | 129       | 0    | 10,9       | 0     | 0,03  | 1,11  |       |
| Итого за 'Завтрак 8 день '   |                                                   |          | 767,00   | 27,25          | 4,45    | 23,86           | 9,34             | 104,45      | 738,87               | 229,5 | 59,76 | 245,7 | 3,22      | 188  | 473        | 152   | 5,61  | 0,25  | 19,28 |
| Завтрак 9 день               |                                                   |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| ТТК                          | Огурчик пикантный                                 | 30       | 0,24     | 0,00           | 2,97    | 2,23            | 1,03             | 41,11       | 6,76                 | 4,12  | 12,39 | 0,18  | 0         | 17,6 | 3          | 1,02  | 0,01  | 2,94  |       |
| №493 (2004)                  | Филе голени индейки тушенное в<br>сметанном соусе | 60/50    | 16,23    | 0,32           | 15,89   | 3,99            | 10,53            | 225,15      | 13,9                 | 2,12  | 13,52 | 0,12  | 30        | 14,8 | 33,1       | 1,92  | 0,01  | 0,15  |       |
| ТТК                          | Картофель запеченный дольками                     | 180      | 3,67     | 0,03           | 6,39    | 0,73            | 40,21            | 218,25      | 22,6                 | 42    | 107,4 | 1,68  | 40        | 62,4 | 51,3       | 0,26  | 0,22  | 36,34 |       |
| ТТК                          | Напиток с витаминами "Витошка"                    | 200      | 0,00     | 0,00           | 0,00    | 0,00            | 18,97            | 70,76       | 0                    | 0     | 0     | 0     | 118       | 0    | 0          | 0     | 0,29  | 19,6  |       |
| пром.                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 30       | 2,23     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 15,23            | 72,09       | 5,88                 | 4,12  | 19,11 | 0,32  | 0         | 0    | 0          | 0,33  | 0,03  | 0     |       |
| пром.                        | Хлеб ржаной                                       | 30       | 1,94     | 0,00           | 0,35    | 0,35            | 12,26            | 56,85       | 10,29                | 13,82 | 46,45 | 1,15  | 0         | 1,47 | 0,3        | 0,42  | 0,05  | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак 9 день '   |                                                   |          | 580,00   | 24,31          | 0,35    | 25,84           | 7,54             | 98,23       | 684,21               | 59,43 | 66,17 | 198,9 | 3,44      | 188  | 96,3       | 87,6  | 3,94  | 0,62  | 59,02 |
| Завтрак 10 день              |                                                   |          |          |                |         |                 |                  |             |                      |       |       |       |           |      |            |       |       |       |       |
| ТТК                          | Огурчик пикантный                                 | 20       | 0,15     | 0,00           | 1,98    | 1,49            | 0,64             | 20,53       | 4,21                 | 2,56  | 7,71  | 0,11  | 0         | 11   | 1,87       | 0,68  | 0,01  | 1,83  |       |
| №48 (2003)<br>№464<br>(1996) | Кнели из говядины                                 | 75       | 12,78    | 0,57           | 11,75   | 0,05            | 2,81             | 161,33      | 4,22                 | 0,62  | 9,32  | 0,13  | 28        | 13,8 | 31,3       | 0,06  | 0     | 0     |       |
| №686 (2004)                  | Каша гречневая вязкая (гарнир)                    | 180      | 5,20     | 0,03           | 8,84    | 1,44            | 29,09            | 210,83      | 14,82                | 76,32 | 115,5 | 2,61  | 22        | 22,6 | 42         | 0,41  | 0,14  | 0     |       |
|                              | Чай с сахаром, лимоном                            | 200/7    | 0,26     | 0,00           | 0,06    | 0,06            | 15,16            | 59,88       | 3,19                 | 0,82  | 1,51  | 0,09  | 0         | 0,69 | 0,14       | 0,01  | 0     | 2,74  |       |
|                              | Выпечка в ассортименте                            | 50       | 3,26     | 0,59           | 2,84    | 0,59            | 30,81            | 158,84      | 9,94                 | 5,66  | 30,77 | 0,62  | 15        | 9,84 | 26,9       | 0,55  | 0,04  | 0,04  |       |
| пром.                        | Хлеб пшеничный витаминизированный                 | 20       | 1,49     | 0,00           | 0,16    | 0,16            | 10,15            | 48,06       | 3,92                 | 2,74  | 12,74 | 0,22  | 0         | 0    | 0          | 0,22  | 0,02  | 0     |       |
| пром.                        | Хлеб ржаной                                       | 20       | 1,29     | 0,00           | 0,24    | 0,24            | 8,17             | 37,90       | 6,86                 | 9,21  | 30,97 | 0,76  | 0         | 0,98 | 0,2        | 0,28  | 0,04  | 0     |       |
| Итого за 'Завтрак 10 день '  |                                                   |          | 572,00   | 24,43          | 1,20    | 25,87           | 4,02             | 96,83       | 697,38               | 47,16 | 97,93 | 208,5 | 4,53      | 66   | 59         | 102   | 2,22  | 0,24  | 4,61  |