

Муниципальное казенное образовательное учреждение Чантырская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю:
Директор МКОУ Чантырская СОШ
Т.С. Собровина

Основное (организованное) 10- дневное меню
для обучающихся 1-4 классов
МКОУ Чантырская СОШ
2 вариант

сезон: Осень - зима

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
270	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.2	0.2	136	1.9	28.6	153.2	200/5	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.2	0.2	136	1.9	28.6	153	
514	напиток кофейный с молоком	200	0.8	1.6	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	200	0.8	1.6	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	13.6	30.4	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38	
106	сыр	15	3.9	3.9	0.1	51.6	0.1	34	0	0	150	0.2	0	1.6	20	5.2	5.2	0.1	68.8	0.1	34	0	0	200	0.2	0	1.6	
118	груши	100	0.6	0.5	15	70.5	7.5	0	0	0	29	3.5	9	11	100	0.6	0.5	15	70.5	7.5	0	0	0	29	3.5	9	11	
	итого за прием пищи		15	14	84	524.92	10	42	0.3	0.3	441	6.1	66.3	275.4		17	15	90	565.62	10	42	0.4	0.3	493	6.3	69.7	283	
	Обед																											
14	салат картофельный с зеленым горошком	70	2.5	8	6.7	107.8	7.5	0	0.1	3.4	14	0.6	12.9	23.7	100	3.5	11	9.6	154	11	0	0.1	4.5	20	0.8	17.24	31.5	
63/48 8	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	200/12, 5/10	3.2	8	25	135.4	2.8	15	0.1	1.9	98	0.7	28.2	109	250/12, 5/10	4	10	31	169.3	3.5	19	0.1	2.4	123	0.9	35.2	136	
372	котлета из говядины	100	18	18	14	286	0	0	0.1	0.5	4	2.8	25.3	159.4	100	18	18	14	286	0	0	0.1	0.6	4	2.8	30.36	191	
297	капуста тушеная	150	3	5	14	112.5	26	0	0	0.9	87	1.2	17.3	47.1	180	3.6	5.9	17	135	31	0	0.1	0.9	104	1.4	17.3	47.1	
526	кисель из брусники	200	0.2	0.1	22	87	29	0.1	0	0.2	16	0.1	12.6	22.46	200	0.2	0.1	22	87	29	0.1	0	0.2	16	0.1	12.6	22.5	
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	13.6	30.4	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	13.6	30.4	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38	
	итого за прием пищи		31	39	107	853.5	65	15	0.4	6.9	237	7.1	124	422.5		35	46	127	997.7	74	19	0.5	8.6	291	8.2	146.7	504	
	Итого за день		46	53	191	1378.4	75	58	0.8	7.2	678	13	190	697.8		52	61	217	1563.3	84	62	0.9	9	784	14	216.4	787	

сезон: Осень - зима

2 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход																									
354/ 462	котлеты рыбные соус красный основной	100/50	15	4.6	14	156.7	1.4	0	0	0.6	34	0.6	21	112	100/50	15	14	14	156.7	1.4	0	0	0.6	34	0.6	24.3	128
241	рис отварной	150	3.6	5.1	30	214.7	0	0	0	0.2	1.2	0.5	6.7	23	180	4.3	6.1	36	257.6	0	0	0	0.2	1.4	0.5	8.33	28
508	какао с молоком	200	3.6	3.3	26	144	1.3	0	0	0	132	0.8	1.6	2.9	200	3.6	3.3	26	144	1.3	0	0	0	132	0.8	1.55	2.9
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
	итого за прием пищи		24	13	85	585.9	2.7	0	0.1	0.8	174	2.4	43	168		26	24	96	652.3	2.7	0	0.1	0.8	177	2.6	51.2	197
	Обед																										
21	салат из моркови с яблоками с маслом растительным	70	0.6	7.2	5	86.8	3.6	0	0	2.9	25	0.7	7.1	24	100	0.9	10	7.1	124	5.1	0	0	3.8	35	1	9.5	32
133/ 363/	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной														250/12,5 /10	6.4	9.9	11	159.5	10	0	0	0.1	46	1.8	39.6	146
133/ 363/ 488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	200/12 ,5/10	5.1	7.9	8.9	127.56	8.3	0	0	0.1	28	1.4	32	116													
374	жаркое по-домашнему из говядины														50/200	22	21	42	497	15	34	0.3	0.2	41	3.9	63.4	278
374	жаркое по-домашнему из говядины	50/200	22	21	42	497	15	29	0.3	0.1	41	3.9	53	231													
527	компот из кураги	200	0.4	0	20	81	0.8	0	0	0	48	0.5	22	26	200	0.4	0	20	81	0.8	0	0	0	48	0.5	22	26
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		32	37	101	917.16	27	29	0.5	3.1	159	8.2	141	459		35	42	114	1027.9	31	34	0.5	4.1	194	9.3	169	558
	Итого за день		56	50	186	1503.1	30	29	0.6	3.9	333	11	184	627		61	66	210	1680.2	34	34	0.6	4.9	370	12	220	755

сезон: Осень - зима

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
400	колбаса вареная отварная	100	11	21	0	230	0	0	0.3	0.8	30	1.5	40	254	100	11	21	0	230	0	0	0.3	1.1	30	1.5	53.2	338
201	рагу из овощей	150	3	8	13	135	11	0	0.2	0.2	57	1.1	24	74	180	3	8	13	135	11	0	0.2	0.2	57	1.1	29.1	88.75
504	чай с сахаром	200	0	0	16	60	0	0	0	0	9.3	0	0	0	200	0	0	16	60	0	0	0	0	9.3	0	0	0
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
	печенье	30	1.8	2.4	16	93.4	0	0	0	0	4.3	0.2	20	25	30	1.8	2.4	16	93.4	0	0	0	0	4.3	0.2	20	25
	итого за прием пищи		18	32	59	588.9	11	0	0.5	1	108	3.3	98	383		19	32	64	612.4	11	0	0.5	1.3	110	3.4	119	489.8
	Обед																										
21	салат из свеклы с сыром	70	1	7.1	5.4	88.76	7.5	0.3	0	4.1	22	0.9	16	33	100	1.4	10	7.8	126.8	11	0.3	0	4.7	31	1.3	18.7	37.3
149/ 363	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12, 5	5.2	5.8	12	121.8	6.9	0	0.2	0.3	17	1.2	18	43	250/12, 5	6.5	7.3	15	152.3	8.6	0	0.3	0.4	21	1.5	21.9	54.19
376/ 462	биточки из говядины соус красный основной	100/50	18	18	14	286	0	0	0	0.4	4	2.8	12	64	100/50	18	18	14	286	0	0	0	0.4	4	2.8	12.4	63.54
243	каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	7.8	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	180	10	9.4	45	303.7	0	0	0.2	0.5	17	5.4	52.9	203
518	компот из яблок	200	0.5	0.3	24	96	4.4	0	0	0	17	0.1	4.9	8	200	0.5	0.3	24	96	4.4	0	0	0	17	0.1	4.89	8
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		37	39	118	970.36	19	0.3	0.6	5.3	92	11	132	411		42	45	139	1131.2	24	0.3	0.7	6	114	13	145	442
	Итого за день		55	71	177	1559.3	30	0.3	1.1	6.3	200	14	230	794		61	77	203	1743.6	35	0.3	1.2	7.3	224	17	264	931.8

сезон: Осень - зима

4 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход													выход												
319	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15	11	30	252.6	0.4	0.2	0.1	0.6	268	0.6	42	314	200/20	19	15	40	336.8	0.5	0.2	0.1	0.8	357	0.8	52.5	393
507	чай с молоком	200	1.6	1.3	16	81	1.3	0	0.1	0	67	0	1.6	2.9	200	1.6	1.3	16	81	1.3	0	0.1	0	67	0	1.55	2.9
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
118	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	34	0	0	16	2.2	0	1.6	100	0.4	0.4	9.8	47	10	34	0	0	16	2.2	0	1.6
	итого за прием пищи		19	13	71	451.1	12	34	0.2	0.6	357	3.3	57	349		25	17	86	558.8	12	34	0.3	0.8	449	3.7	71.05	435
	Обед																										
16	винегрет овощной	70	1.8	5	3.2	86.7	2.6	0	0	3.7	22	1	14	23	100	2.6	7.1	4.5	123.9	3.7	0	0.1	4.9	32	1.4	18.7	31
159	суп картофельный с рыбой	200	7.9	3.9	12	144.8	9.7	15	0.1	0.1	35	1.3	30	123	250	9.9	4.8	15	181	12	18	0.2	0.1	43	1.6	37.7	153
396/4	фрикадельки из говядины с соусом красным основным	100/50	15	16	14	262.6	1.6	0	0	0.5	22	1.6	16	99	100/50	15	16	14	262.6	1.6	0	0	0.5	22	1.6	16	99
297	макаронные изделия отварные	150	5.7	6.3	29	195.4	0	0	0.1	0.7	5.7	0.8	15	63	180	6.8	7.6	34	234.5	0	0	0.1	0.8	6.8	0.9	16.85	73
526	компот из свежих груш	200	0.5	0.2	24	96	4.3	0.1	0	0.2	17	0.1	13	22	200	0.5	0.2	24	96	4.3	0.1	0	0.2	17	0.1	12.6	22
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		35	32	106	910.3	18	15	0.4	5.1	119	6.4	114	392		41	37	125	1064.4	22	18	0.6	6.5	145	7.7	135.9	455
	Итого за день		54	46	177	1361.4	30	49	0.7	5.8	477	9.7	172	741		65	54	211	1623.2	34	53	0.8	7.3	594	11	206.9	890

сезон: Осень - зима

5 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
403	печень по строгановски	50/50	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.1	0.4	136	0.5	12	100	50/50	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.1	0.4	136	0.5	12.1	100
434	пюре картофельное	150	3.2	6.1	23	160.5	6.4	0	0	2.9	35	1	30	79	180	3.8	7.3	28	192.6	7.7	0	0	3.4	41	1.2	36.2	95
514	кофе злаковый с молоком														200	0.8	1.6	17	89.3	3.9	0	0.2	0.1	171	0.1	36.3	109
514	кофе злаковый с молоком	200	0.8	1.6	17	89.3	3.9	0	0.2	0.1	171	0.1	36	109													
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
	итого за прием пищи		14	15	93	563.3	12	0	0.4	3.4	349	2.1	92	318		15	17	102	618.9	13	0	0.4	3.9	358	2.5	102	342
	Обед																										
27	салат из свежих помидоров с яблоками	70	2.5	8	6.7	107.8	7.1	0	0	2.1	20	0.5	20	21	100	3.5	11	9.6	154	10	0	0	2.5	29	0.7	23.3	25
363/488	щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	200/12,5/10	5.1	7.9	6.6	117.96	15	13	0	0.1	27	0.8	26	116	250/12,5/10	6.4	9.9	8.3	147.5	19	17	0.1	0.1	34	1	32.9	144
375	плов из говядины														50/200	15	17	8.2	252.5	0.4	0	0.1	8	23	2.8	29	173
375	плов из говядины	50/200	15	17	8.2	252.5	0.4	0	0.1	8	23	2.8	29	173													
539	напиток клюквенный	200	0.2	0.1	22	87	3.6	0	0	0	14	0.5	22	26	200	0.2	0.1	22	87	3.6	0	0	0	14	0.5	22.3	26
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		27	33	68	690.06	26	13	0.3	10	102	6.3	125	397		31	39	81	807.4	33	17	0.3	11	123	7.2	142	444
	Итого за день		41	49	161	1253.4	37	13	0.6	14	451	8.4	217	715		46	56	183	1426.3	46	17	0.7	14	481	9.6	243	786

сезон: Осень - зима

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
270	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7.4	7.5	36	243	1.3	32	0.1	0.1	136	1.9	48	187	200/5	7.4	7.5	36	243	1.3	32	0.1	0.1	136	1.9	47.8	187
106	сыр	15	3.9	3.9	0	51.45	0.1	31	0.1	0.1	135	0.2	12	90	20	5.2	5.2	0	68.6	0.2	36	0.1	0.1	180	0.2	14	105
508	какао с молоком	200	3.6	3.3	26	144	1.3	0	0	0	132	0.8	1.6	2.9	200	3.6	3.3	26	144	1.3	0	0	0	132	0.8	1.55	2.89
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
	итого за прием пищи		17	15	77	508.95	2.8	63	0.2	0.2	410	3.3	75	310		19	16	82	549.6	2.8	69	0.3	0.2	457	3.5	80.4	333
	Обед																										
52	салат из моркови с зеленым горошком	70	0.7	7	4.2	85.4	3.2	0	0	0.5	15	0.4	30	34	100	1	20	6	122	4.5	0	0	0.7	22	0.5	40.1	45.6
175/488	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной	200/35/10	10	11	12	183.69	5.6	24	0.1	0.1	34	1.3	32	41	250/35/10	11	12	14	206.9	6.9	30	0.1	0.1	43	1.6	39.6	51.8
354/462	котлеты рыбные соус красный основной	100/50	15	4.6	14	156.7	1.4	0	0	0.6	34	0.6	21	112	100/50	15	14	14	156.7	1.4	0	0	0.6	34	0.6	24.3	128
241	рис отварной	150	3.6	5.1	30	214.7	0	0	0	0.2	1.2	0.5	6.7	23	180	4.3	6.1	36	257.6	0	0	0	0.2	1.4	0.5	8.33	28.3
527	компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.5	0	0	0	28	1.5	22	26	200	0.5	0	27	110	0.5	0	0	0	28	1.5	22.3	26.3
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		34	28	112	875.29	11	24	0.3	1.4	131	5.9	140	297		37	53	130	1019.6	13	30	0.3	1.6	152	6.9	169	356
	Итого за день		51	43	189	1384.2	13	87	0.5	1.6	541	9.2	215	607		57	69	212	1569.2	16	99	0.6	1.8	609	10	249	689

сезон: Осень - зима

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
400	сосиски молочные отварные	100	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.1	0.2	136	0.5	15	62	100	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.1	0.2	136	0.5	15	62
322	макароны запеченные с сыром	150	0.8	1.6	17	89.3	3.9	0	0.2	0.4	171	0.1	43	90	180	1	1.9	21	107.16	4.7	0	0.3	0.5	205	0.1	51.2	108
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.9
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
118	банан	100	1.5	0.5	21	96	10	0	0	0	8.2	0.6	9	11	100	1.5	0.5	21	96	10	0	0	0	8.2	0.6	9	11
	итого за прием пищи		12	9.9	106	559.8	18	0	0.4	0.6	335	1.7	82	196		13	10	114	601.16	19	0	0.4	0.7	372	1.9	93.8	222
	Обед																										
12	салат "Яичный"	80	6.2	13	1.3	147	0.9	0.1	0	3.4	26	1.2	13	88	100	7.8	16	1.6	184	1.1	0.1	0	4.5	33	1.4	17.2	110
159	суп картофельный с рыбными консервами	200	7.4	5.8	13	133	6.4	0.2	0	0.5	45	1.1	33	110	250	9.2	7.2	16	166.25	7.9	0.2	0	0.6	56	1.4	41.5	138
	азу из говядины	50/200	15	17	8.2	252.5	15	0	0.3	8	41	3.9	29	173	50/200	15	17	8.2	252.5	15	0	0.3	8	41	3.9	29	173
539	компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	20	67	0.8	0	0	0.2	15	1.1	13	22	200	0.1	0.1	20	67	0.8	0	0	0.2	15	1.1	12.6	22
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		33	36	67	724.3	23	0.3	0.5	12	145	9	115	454		38	41	79	836.15	25	0.4	0.5	13	168	10	134	519
	Итого за день		45	46	173	1284.1	41	0.3	0.9	13	480	11	197	650		51	51	193	1437.3	43	0.4	1	14	540	12	228	741

сезон: Осень - зима

8 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход																									
274	котлеты из говядины/ соус красный основной	100/50	18	18	14	286	0	0	0	0.6	4	2.8	12	180	100/50	18	18	14	286	0	0	0	0.6	4	2.8	12	180
243	каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	7.8	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203	180	10	9.4	45	303.7	0	0	0.2	0.5	17	5.4	52.9	203
514	напиток кофейный с молоком	200	0.8	1.6	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	200	0.8	1.6	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	13.6	30.4	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38
	итого за прием пищи		30	27	84	698.82	1.3	8.4	0.4	1.2	144	7.9	93.6	493		32	29	97	773	1.3	8.4	0.3	1.2	149	9	97	500
	Обед																										
66	салат из свежих огурцов	70	2.5	8	6.7	107.8	3.2	0	0.2	2.3	15	0.4	10.5	7.14	100	3.5	11	9.6	154	4.5	0	0.3	3.1	21	0.5	14	9.52
159	суп картофельный с мясными фрикадельками														250/35	11	9.3	15	18706	11	0.1	0	0.6	16	1.6	41.5	138
159	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	8.8	7.4	12	150.01	9	0.2	0.1	0.5	13	1.3	33	110													
375	плов из говядины	50/200	15	17	8.2	252.5	0.4	0	0.1	8	23	2.8	29	173	50/200	15	17	8.2	252.5	0.4	0	0.1	8	23	2.8	29	173
539	напиток клюквенный	200	0.2	0.1	22	87	3.6	0	0	0	14	0.5	22.3	26.3	200	0.2	0.1	22	87	3.6	0	0	0	14	0.5	22.3	26.3
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	13.6	30.4	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	13.6	30.4	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38
	итого за прием пищи		31	33	74	722.11	16	0.2	0.5	11	83	6.7	122	377		36	38	88	19366	20	0.1	0.6	12	99	7.6	141	423
	Итого за день		60	60	157	1420.9	17	8.6	0.9	12	227	15	216	870		68	67	185	20139	21	8.6	0.9	13	248	17	238	923

сезон: Осень - зима

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
274	каша молочная рисовая с маслом	200/5	4.9	6.1	19	148.5	0.4	35	0.1	0.1	146	0.5	64	229	200/5	4.9	6.1	19	148.5	0.4	35	0.1	0.1	146	0.5	63.7	229	
508	какао с молоком	200	4.2	4	26	114.4	0.1	0	0	0	132	0.8	1.6	2.9	200	4.2	4	26	114.4	0.1	0	0	0	132	0.8	1.55	2.89	
108	банан	150	2.3	0.8	32	144	15	4.2	0	0	12	0.9	8.7	40	150	2.3	0.8	32	144	15	4.2	0	0	12	0.9	8.67	40	
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38	
	итого за прием пищи		14	11	91	477.4	15	39	0.1	0.1	297	2.7	88	302		15	11	96	500.9	15	39	0.1	0.1	300	2.9	90.9	309	
	Обед																											
21	салат из свеклы с сыром	70	1	7.1	5.4	88.76	7.5	0.3	0	4.1	22	0.9	16	33	100	1.4	10	7.8	126.8	11	0.3	0	4.7	31	1.3	18.7	37.3	
147	суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	2.2	6.2	19	148.8	3.6	15	0.1	0.1	34	1.3	0	109	250/12,5	2.7	7.7	23	186	4.5	19	0.1	0.1	42	1.6	35.2	136	
395/462	тефтели мясные с соусом красным основным	100/30	15	17	8.2	252.5	1.4	0	0	0.4	30	2.2	12	64	100/30	15	17	8.2	252.5	1.4	0	0	0.4	30	2.2	12	64	
434	пюре картофельное	150	3.2	6.1	23	160.5	6.4	0	0	2.9	35	1	30	79	180	3.8	7.3	28	192.6	7.7	0	0	3.4	41	1.2	36.2	94.9	
527	компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.5	0	0	0	28	1.5	22	26	200	0.5	0	27	110	0.5	0	0	0	28	1.5	22.3	26.3	
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38	
	итого за прием пищи		26	37	107	885.36	19	16	0.3	7.4	166	8.6	108	372		29	43	127	1034.3	25	20	0.4	8.6	197	10	158	435	
	Итого за день		40	48	198	1362.8	35	55	0.4	7.5	464	11	196	673		44	54	223	1535.2	40	58	0.5	8.7	497	13	249	744	

сезон: Осень - зима

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
390	тефтели из говядины с рисом с соусом кра	100/50	13	14	1.5	257	0	0	0.2	0	29	1.7	11	113	100/50	13	14	1.5	257	0	0	0.2	0	29	1.7	11	113	
434	картофельное пюре	150	3.2	6.6	16	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74	180	3.8	7.9	20	165.6	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29.1	88.8	
504	чай с сахаром	200	0	0	16	60	0	0	0	0	9.3	0	0	0	200	0	0	16	60	0	0	0	0	9.3	0	0	0	
	печенье	60	3.6	5.5	28	186.8	0	0	0	0.1	8.5	1.3	36	109	60	3.6	5.5	28	186.8	0	0	0	0.1	8.5	1.3	36.3	109	
114	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	50	3.2	0.4	20	94	0	0	0.1	0	9.2	0.7	17	38	
	итого за прием пищи		22	26	76	712.3	5.1	0	0.4	0.3	93	4.5	85	326		24	28	84	763.4	6.1	0	0.4	0.3	103	4.9	93.4	349	
	Обед																											
66	винегрет овощной	70	0.1	7	5.9	90.44	1.7	0	0	3.1	14	0.4	14	9.5	100	1.2	10	8.4	129.2	2.4	0	0.6	3.6	20	0.6	16.3	11.1	
75/48 8	суп крестьянский с крупой с говядиной со сметаной	200/12, 2/10	8.8	7.4	12.1	150.1	9	30	0.1	0.1	13	1.3	40	52	250/12, 5/10	11	9.3	15	187.6	12	30	0.1	0.1	16	1.7	39.6	51.8	
376/4 62	гуляш из говядины	70/50	16	10	0.2	155.6	0	0	0	0.3	4.9	1.2	7.6	63	70/50	16	10	0.2	155.6	0	0	0	0.3	4.9	1.2	7.57	62.5	
297	макаронные изделия отварные	150	5.7	6.3	29	195.4	0	0	0.1	0.7	5.7	0.8	15	63	180	6.8	7.6	34	234.5	0	0	0.1	0.8	6.8	0.9	16.9	73	
528	компот из шиповника	200	0.1	0.1	20	67	0.8	0	0	0	15	0.5	4.9	8	200	0.1	0.1	20	67	0.8	0	0	0	15	0.5	4.89	8	
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0.1	0	9.2	0.6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	11	54.3	0	0	0.1	0	11	1.2	14	30	40	2.6	0.4	14	72.4	0	0	0.1	0	15	1.6	17	38	
	итого за прием пищи		35	31	79	783.3	11	30	0.3	4.1	70	5.9	108	256		41	38	111	940.3	15	30	1	4.7	86	7.1	119	282	
	Итого за день		57	58	155	1496	17	30	0.8	4.4	163	10	193	582		65	65	195	1704	21	30	1.5	5.1	189	12	213	631	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	15.1	13.8	84.4	524.9	10.22	42.45	0.344	0.28	440.6	6.11	66.31	275.4		17.2	15.2	89.9	565.6	10.21	42.45	0.375	0.323	492.9	6.327	69.7	282.8
2	24.2	13.3	84.8	585.9	2.7	0	0.111	0.752	174.1	2.35	43.08	167.9		25.7	23.8	96	652.3	2.7	0	0.082	0.83	176.6	2.607	51.18	197.2
3	17.7	31.7	59.2	588.9	11.4	0.015	0.504	0.995	107.5	3.25	97.84	383.4		18.5	31.8	64.2	612.4	11.4	0.018	0.515	1.334	109.8	3.417	119.3	489.8
4	19	13.2	70.9	451.1	11.7	34.16	0.224	0.64	357.4	3.3	57.15	349.3		24.7	17	86	558.8	11.83	34.2	0.252	0.8	449	3.667	71.05	435.5
5	13.8	15.5	92.7	563.3	11.58	0.02	0.384	3.36	348.5	2.11	92.21	318.4		15.2	16.8	102	618.9	12.86	0.024	0.399	3.93	357.7	2.477	101.6	341.8
6	17.3	15	76.6	509	2.76	63.4	0.238	0.2	410.1	3.32	74.95	310.3		19.4	16.4	81.6	549.6	2.84	68.57	0.257	0.217	457.4	3.537	80.35	332.9
7	12.2	9.9	106	559.8	17.98	0	0.384	0.6	335.3	1.71	81.85	196.3		13.2	10.3	114	601.2	18.76	0	0.439	0.68	371.8	1.899	93.79	221.9
8	29.6	27.3	83.8	698.8	1.3	8.44	0.354	1.21	144.4	7.91	93.6	492.6		32.1	29	96.8	773	1.3	8.44	0.345	1.21	149.1	8.977	97	500.2
9	13.8	11.1	90.7	477.4	15.46	38.82	0.104	0.1	297.4	2.7	87.52	301.8		14.6	11.2	95.7	500.9	15.46	38.82	0.115	0.1	299.7	2.867	90.92	309.4
10	22.2	26.3	76	712.3	5.1	0.015	0.409	0.305	92.7	4.53	85.17	326.3		23.6	27.7	84.2	763.4	6.12	0.018	0.447	0.344	102.8	4.907	93.42	348.7
средние показатели	18.5	17.7	82.4	567.1	9.02	18.73	0.306	0.844	270.8	3.729	77.97	312.1		20.4	19.9	91.1	619.6	9.348	19.25	0.323	0.977	296.7	4.068	86.83	346

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	31	39.3	107	853.5	64.8	15.15	0.421	6.9	236.9	7.06	123.5	422.5		34.9	45.9	127	997.7	74.1	19.45	0.547	8.64	290.8	8.165	146.7	504.5
2	32.1	37.1	101	917.2	27.48	28.58	0.482	3.14	158.6	8.2	141.2	458.7		35	42.3	114	1028	31.08	34.29	0.538	4.093	193.8	9.3	168.6	557.6
3	37.4	39.1	118	970.4	18.8	0.271	0.584	5.293	92.33	11.23	131.8	411		42.2	45.4	139	1131	23.74	0.31	0.658	5.96	114.4	13.27	144.8	442
4	35.4	32.4	106	910.3	18.2	15.14	0.444	5.125	119.4	6.39	114.4	391.8		40.8	37	125	1064	21.73	18.44	0.55	6.45	144.7	7.712	135.9	454.9
5	27.1	33.4	68.3	690.1	25.91	13	0.26	10.2	102.1	6.3	124.5	397.1		30.9	39	81.1	807.4	32.66	16.8	0.315	10.55	123.4	7.164	141.6	444.2
6	34	28	112	875.3	10.62	24	0.291	1.352	130.5	5.9	139.6	296.9		37.2	52.6	130	1020	13.32	30	0.312	1.597	151.8	6.87	168.7	355.9
7	33.1	36.2	67.1	724.3	22.88	0.312	0.476	12.09	144.5	8.952	114.7	453.8		37.9	41.1	78.9	836.2	24.6	0.35	0.543	13.32	168.4	10.01	134.3	518.9
8	30.8	32.9	73.7	722.1	16.16	0.2	0.534	10.83	82.9	6.65	122	377.3		35.5	38.3	87.8	19366	19.76	0.125	0.587	11.7	98.55	7.575	140.8	422.8
9	26.2	36.7	107	885.4	19.4	15.72	0.274	7.443	166.3	8.6	108.1	371.7		29.2	42.6	127	1034	24.79	19.62	0.352	8.62	196.8	9.966	158.4	434.6
10	35	31.4	79.4	783.3	11.48	30	0.346	4.13	69.95	5.86	107.9	255.9		40.9	37.8	111	940.3	15.2	30	1.031	4.747	86.31	7.073	119.3	282.4
средние показатели	32.2	34.6	94	833.2	23.57	14.24	0.411	6.65	130.4	7.514	122.8	383.7		36.5	42.2	112	2822	28.1	16.94	0.543	7.568	156.9	8.71	145.9	441.8