

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шугурская средняя общеобразовательная школа



Основное (организованное) 10 –дневное меню
для обучающихся (льготная категория) 1-11 классов
МКОУ Шугурской СОШ
(осень – весна)

2 вариант

д. Шугур

2 вариант

сезон: зима-весна

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 | | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | каша молочная рисовая с маслом | 250/5 | 6,9 | 11 | 41 | 286,75 | 1,9 | 43 | 0,1 | 0,1 | 179 | 0,9 | 79,6 | 189,8 | 250/5 | 6,9 | 11 | 41 | 286,75 | 1,9 | 43 | 0,1 | 0,1 | 179 | 0,9 | 79,6 | 190 | |
| 514 | напиток кофейный с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17 | 89,32 | 1,3 | 8,44 | 0,1 | 0,1 | 119 | 0,1 | 15,1 | 79,2 | 200 | 1,4 | 1,6 | 17 | 89,32 | 1,3 | 8,44 | 0,1 | 0,1 | 119 | 0,1 | 15,1 | 79,2 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 10 | 0,6 | 17 | 38 | |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,3 | |
| 118 | яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 20 | 94 | 20 | 0 | 0,1 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | 200 | 0,8 | 0,8 | 20 | 94 | 20 | 0 | 0,1 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | |
| | итого за прием пищи | | 12 | 21 | 98 | 630,16 | 23 | 85,44 | 0,3 | 0,2 | 338 | 5,8 | 117 | 310,7 | | 13 | 21 | 103 | 653,66 | 23 | 85,44 | 0,3 | 0,2 | 340 | 6 | 120,7 | 318 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с солёными огурцами | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,7 | 51 | 2,8 | 0 | 0 | 2,2 | 18,6 | 0,7 | 10,9 | 10,94 | 100 | 1,3 | 6,1 | 6,2 | 85 | 4,7 | 0 | 0 | 3,6 | 31 | 1,1 | 18,2 | 34,9 | |
| 139/363/488 | рассольник ленинградский с говядиной со сметаной | 200/12,5/10 | 5,3 | 8,1 | 13 | 148,56 | 6,2 | 15 | 0,1 | 1,9 | 12,4 | 1,9 | 28,2 | 109 | 250/12,5/10 | 5,7 | 9,2 | 17 | 172,81 | 7,7 | 19,3 | 0,1 | 2,4 | 16 | 1,9 | 35,2 | 136 | |
| 367 | Гуляш из говядины отварной | 120 | 21 | 22 | 4,2 | 297 | 1,3 | 0,04 | 0,1 | 0,7 | 17 | 3,2 | 30 | 215 | 120 | 21 | 22 | 4,2 | 297 | 1,3 | 0,04 | 0,1 | 0,7 | 17 | 3,2 | 30 | 215 | |
| 297 | макароны отварные | 150 | 5,7 | 6,2 | 29 | 195,39 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 5,7 | 0,8 | 17,3 | 47,1 | 180 | 6,8 | 7,4 | 35 | 234,46 | 0 | 0 | 0,1 | 1,1 | 6,8 | 1 | 20,76 | 56,5 | |
| 537 | сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2,8 | 8 | 14 | 200 | 1 | 0,2 | 20 | 92 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 2,8 | 8 | 14 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 10 | 0,6 | 17 | 38 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 18 | 2 | 17 | 38 | |
| | итого за прием пищи | | 39 | 41 | 104 | 950,35 | 14 | 15,04 | 0,4 | 5,7 | 89,7 | 11 | 122 | 456,8 | | 43 | 46 | 123 | 1089,3 | 18 | 19,34 | 0,5 | 7,8 | 112 | 12 | 146,2 | 533 | |
| | Итого за день | | 51 | 62 | 202 | 1580,5 | 38 | 100,5 | 0,7 | 5,9 | 428 | 17 | 239 | 767,5 | | 56 | 67 | 226 | 1742,9 | 41 | 104,8 | 0,8 | 8 | 452 | 18 | 266,9 | 851 | |

| | 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 | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P |
| 261 | каша молочная "янтарная" с маслом | 250 | 6,5 | 8,25 | 34,5 | 238,25 | 1,32 | 39,4 | 0,09 | 0,14 | 130 | 0,44 | 30,6 | 140 | 250 | 6,5 | 8,25 | 34,5 | 238,25 | 1,32 | 39,4 | 0,09 | 0,14 | 130 | 0,44 | 30,6 | 140 | 250 | 6,5 | 8,25 | 34,5 | 238,25 | 1,32 | 39,4 | 0,09 | 0,14 | 130 | 0,44 | 30,6 | 140 |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 |
| 459 | чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,87 | 5 | 9,1 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,87 | 5 | 9,1 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,87 | 5 | 9,1 |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 |
| 118 | яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,6 | 21 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | 200 | 0,8 | 0,6 | 21 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | 200 | 0,8 | 0,6 | 21 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 |
| | итого за прием пищи | | 10,68 | 16,5 | 85,13 | 532,34 | 12,32 | 73,4 | 0,13 | 0,16 | 184,14 | 6,312 | 67,2 | 201,8 | | 11,48 | 16,6 | 89,7 | 555,84 | 12,32 | 73,4 | 0,145 | 0,16 | 186,1 | 6,462 | 70,6 | 209,4 | | 11,48 | 16,6 | 89,7 | 555,84 | 12,32 | 73,4 | 0,145 | 0,16 | 186,1 | 6,462 | 70,6 | 209,4 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,14 | 3,66 | 3,48 | 51,6 | 1,08 | 0 | 0,04 | 2,28 | 13,56 | 0,37 | 16,56 | 30,84 | 100 | 1,9 | 6,1 | 5,8 | 86 | 1,8 | 0 | 0,06 | 3,8 | 22,6 | 0,63 | 27,6 | 51,4 | 100 | 1,9 | 6,1 | 5,8 | 86 | 1,8 | 0 | 0,06 | 3,8 | 22,6 | 0,63 | 27,6 | 51,4 |
| 133/ 363/ 488 | борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной | 200/12,5/10 | 5,12 | 7,925 | 8,88 | 127,56 | 8,28 | 0 | 0,04 | 3,04 | 27,6 | 0,504 | 22,08 | 41,12 | 250/12,5/10 | 5,485 | 8,93 | 11 | 146,56 | 10,34 | 0,01 | 0,04 | 2,55 | 34,5 | 2,2 | 39,62 | 145,6 | 250/12,5/10 | 5,485 | 8,93 | 11 | 146,56 | 10,34 | 0,01 | 0,04 | 2,55 | 34,5 | 2,2 | 39,62 | 145,6 |
| 374 | жаркое по-домашнему из говядины | 50/200 | 18,24 | 17,1 | 28,9 | 342,5 | 8,6 | 28,57 | 0,18 | 0,14 | 39,77 | 2,4 | 52,86 | 231,4 | 60/240 | 21,89 | 20,5 | 34,7 | 411 | 10,32 | 34,3 | 0,216 | 0,168 | 47,72 | 2,88 | 63,432 | 277,68 | 60/240 | 21,89 | 20,5 | 34,7 | 411 | 10,32 | 34,3 | 0,216 | 0,168 | 47,72 | 2,88 | 63,432 | 277,68 |
| 495 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,20 | 0,01 | 0,01 | 0,4 | 20,1 | 0,69 | 14,4 | 19,2 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,4 | 20,1 | 0,69 | 14,4 | 19,2 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 0,4 | 20,1 | 0,69 | 14,4 | 19,2 |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 |
| | итого за прием пищи | | 30,7 | 29,585 | 95,36 | 772,06 | 18,16 | 28,58 | 0,41 | 5,86 | 123,03 | 5,964 | 133,1 | 383,36 | | 36,97 | 36,6 | 113 | 935,56 | 22,66 | 34,3 | 0,471 | 6,918 | 152,4 | 8,9 | 179,05 | 569,88 | | 36,97 | 36,6 | 113 | 935,56 | 22,66 | 34,3 | 0,471 | 6,918 | 152,4 | 8,9 | 179,05 | 569,88 |
| | Итого за день | | 41,38 | 46,085 | 180,5 | 1304,4 | 30,48 | 102 | 0,54 | 6,02 | 307,17 | 12,28 | 200,3 | 585,16 | | 48,45 | 53,2 | 203 | 1491,4 | 34,98 | 108 | 0,616 | 7,078 | 338,6 | 15,36 | 249,65 | 779,28 | | 48,45 | 53,2 | 203 | 1491,4 | 34,98 | 108 | 0,616 | 7,078 | 338,6 | 15,36 | 249,65 | 779,28 |

| 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 | P | |
| каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслрм | 250 | 10,55 | 15,79 | 39,84 | 343,56 | 0,72 | 58,4 | 0,18 | 0,76 | 1,56 | 1,70 | 70,6 | 230,2 | 250 | 10,55 | 15,79 | 39,84 | 343,56 | 0,72 | 58,4 | 0,18 | 0,76 | 1,56 | 1,7 | 70,6 | 230,2 | |
| напиток кофейный с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,7 | 19 | 0,03 | 0 | 108,3 | 0,12 | 12,6 | 76,5 | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,7 | 19 | 0,03 | 0 | 108,3 | 0,12 | 12,6 | 76,5 | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | |
| фрукт свежий | 200 | 3,05 | 1,06 | 42,35 | 192 | 20 | 0 | 0,12 | 0 | 16,47 | 1,18 | 23,53 | 29,41 | 200 | 3,05 | 1,06 | 42,35 | 192 | 20 | 0 | 0,12 | 0 | 16,47 | 1,18 | 23,5 | 29,41 | |
| итого за прием пищи | | 19,48 | 26,9 | 115,92 | 783,65 | 21,42 | 111,4 | 0,376 | 0,76 | 134,568 | 3,401 | 120,33 | 366,76 | | 20,28 | 27 | 120,52 | 807,15 | 21,42 | 111,4 | 0,385 | 0,76 | 136,6 | 3,552 | 124 | 374,41 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,48 | 3,66 | 1,62 | 41,4 | 2,52 | 0 | 0,018 | 1,68 | 12 | 0,318 | 8,4 | 20,4 | 100 | 0,8 | 6,1 | 2,7 | 69 | 4,2 | 0 | 0,03 | 2,8 | 20 | 0,53 | 14 | 34 | |
| щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет. | 200/12,5/10 | 6,97 | 8,95 | 5,05 | 128,65 | 9,56 | 9,5 | 0,05 | 2,05 | 40,8 | 1,36 | 22,72 | 85,25 | 250/12,5/10 | 8,54 | 10,96 | 6,19 | 157,56 | 11,71 | 11,63 | 0,061 | 2,51 | 49,97 | 1,67 | 27,8 | 104,41 | |
| запеканка картофельная с печенью, с маслом | 240/5 | 17,32 | 10,35 | 21,19 | 247,13 | 14,11 | 55,56 | 0,33 | 1,34 | 39,48 | 6,30 | 52,8 | 324,63 | 280/5 | 20,2 | 11,47 | 24,71 | 282,81 | 16,46 | 6479,4 | 0,34 | 1,4 | 46,04 | 6,3 | 52,8 | 324,63 | |
| компот из свежей вишни | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0,04 | 3,4 | 0,46 | 1,7 | 2,1 | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0,04 | 3,4 | 0,46 | 1,7 | 2,1 | |
| хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | |
| итого за прием пищи | | 30,466 | 23,858 | 72,955 | 629,58 | 26,79 | 55,66 | 0,556 | 5,112 | 117,68 | 10,435 | 112,82 | 493,175 | | 36,736 | 29,63 | 86,295 | 763,37 | 32,97 | 6491 | 0,586 | 6,75 | 146,9 | 11,46 | 130 | 541,137 | |
| Итого за день | | 49,946 | 50,758 | 188,88 | 1413,2 | 48,21 | 56,77 | 0,932 | 5,872 | 252,248 | 13,836 | 233,15 | 859,935 | | 57,016 | 56,63 | 206,82 | 1570,5 | 54,39 | 6602,4 | 0,971 | 7,51 | 283,5 | 15,01 | 254 | 915,547 | |

| | 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 | 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 | P | |
| 227 | каша молочная манная с маслом | 230 | 7,18 | 11,56 | 35,4 | 273,51 | 1,38 | 57,2 | 0,08 | 0,52 | 136,92 | 0,46 | 20,4 | 122,55 | 250 | 7,8 | 12,79 | 39 | 302,56 | 1,73 | 71,5 | 0,1 | 0,65 | 171,15 | 0,58 | 25,5 | 153,19 | |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,1 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | |
| 75 | сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,91 | 0 | 71,6 | 2,23 | 52,07 | 0,008 | 0,11 | 176,19 | 0,2 | 7 | 100,11 | 20 | 4,64 | 5,91 | 0 | 71,6 | 2,23 | 52,07 | 0,008 | 0,11 | 176,19 | 0,2 | 7 | 100,11 | |
| 460 | чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 0 | 59,1 | 0,87 | 10,5 | 45,9 | 200 | 1,6 | 1,3 | 12 | 64 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 0 | 59,1 | 0,87 | 10,5 | 45,9 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 118 | фрукт свежий | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | 200 | 0,8 | 0,6 | 21 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | |
| | итого за прием пищи | | 17,3 | 26,92 | 87,6 | 663,2 | 13,91 | 152,8 | 0,15 | 0,63 | 418,45 | 6,53 | 69,5 | 321,26 | | 18,72 | 28,25 | 96 | 715,75 | 14,26 | 167,07 | 0,183 | 0,76 | 454,68 | 6,797 | 78 | 359,497 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | салат из свежих помидор | 60 | 0,66 | 3,72 | 2,22 | 45 | 13,26 | 0 | 0,036 | 1,98 | 9 | 0,54 | 12 | 15,6 | 100 | 1,1 | 6,2 | 3,7 | 75 | 22,1 | 0 | 0,06 | 3,3 | 15 | 0,9 | 20 | 26 | |
| 363/488 | рассольник домашний с говядиной со сметаной | 200/12,5/10 | 7,27 | 9,41 | 11,2 | 158,45 | 7,94 | 9,5 | 0,09 | 2,052 | 31,56 | 1,51 | 26,88 | 97,72 | 250/12,5/10 | 7,65 | 10,42 | 14 | 179,9 | 9,92 | 9,5 | 0,11 | 2,522 | 36,66 | 1,71 | 32 | 109,97 | |
| 330 | плов из говядины | 50/200 | 16,67 | 13,16 | 43,2 | 339,47 | 0,965 | 0 | 0,05 | 2,63 | 19,29 | 1,85 | 48,25 | 193,86 | 60/240 | 20 | 15,79 | 46 | 407,36 | 1,16 | 0 | 0,06 | 3,156 | 23,15 | 2,22 | 57,9 | 232,63 | |
| 489 | компот из вишен и яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,5 | 56 | 1,7 | 0 | 0,01 | 0,1 | 11 | 0,68 | 6,7 | 7,7 | 200 | 0,2 | 0,1 | 14 | 56 | 1,7 | 0 | 0,01 | 0,1 | 11 | 0,68 | 6,7 | 7,7 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | |
| | итого за прием пищи | | 30,39 | 27,19 | 104 | 765,32 | 23,87 | 9,5 | 0,328 | 6,762 | 92,85 | 6,58 | 121 | 375,68 | | 36,05 | 33,51 | 119 | 926,26 | 34,87 | 9,5 | 0,382 | 9,078 | 113,31 | 8,008 | 151 | 452,304 | |
| | Итого за день | | 47,69 | 54,11 | 192 | 1428,5 | 37,78 | 162,3 | 0,478 | 7,392 | 511,3 | 13,1 | 190,5 | 696,94 | | 54,77 | 61,76 | 215 | 1642 | 49,13 | 176,57 | 0,565 | 9,838 | 567,99 | 14,81 | 229 | 811,801 | |

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 233 | каша молочная пшеничная с маслом | 250 | 7,60 | 13,03 | 35,8 | 290,8 | 1,17 | 39 | 0,15 | 0,15 | 119,9 | 0,94 | 37 | 150,8 | 250 | 7,6 | 13,03 | 35,8 | 290,81 | 1,5 | 49 | 0,1825 | 0,18 | 149,9 | 1,2 | 46,3 | 188,4 | |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 4 | 0 | 0,01 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 4 | 0 | 0,01 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 | |
| 459 | чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,87 | 5 | 9,1 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,9 | 5 | 9,1 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | |
| 118 | яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 0 | 0,06 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 0 | 0,06 | 0 | 32 | 4,4 | 9 | 11 | |
| | итого за прием пищи | | 11,8 | 21,48 | 85 | 584,89 | 22,17 | 43 | 0,25 | 0,18 | 168,1 | 6,61 | 64,6 | 201,6 | | 12 | 21,48 | 85 | 584,9 | 22 | 53 | 0,2865 | 0,21 | 198 | 6,8 | 73,9 | 239,2 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0,15 | 3,6 | 0,72 | 36 | 0,66 | 0 | 0,08 | 2,63 | 2,82 | 0,08 | 1,26 | 5,34 | 80 | 0,2 | 4,8 | 0,96 | 48 | 0,9 | 0 | 0,008 | 3,52 | 3,76 | 0,1 | 1,68 | 7,12 | |
| 98/3 18/4 33 | свекольник с мясом со сметаной | 200/12, 5/10 | 7,35 | 9,148 | 9,01 | 147,65 | 6,54 | 9,5 | 0,06 | 2,09 | 43,88 | 1,96 | 30,5 | 101,6 | 250/12,5 /10 | 7,8 | 10,1 | 11,2 | 166,4 | 8,2 | 9,5 | 0,0745 | 2,57 | 52,06 | 2,3 | 36,5 | 114,8 | |
| 1/408 | бифштекс рубленый паровой с соусом | 100/50 | 19,6 | 19,84 | 1,39 | 261,92 | 0,057 | 33,46 | 0,03 | 1,15 | 34,73 | 2,47 | 19,84 | 160,4 | 100/50 | 20 | 19,84 | 1,39 | 261,92 | 0,1 | 33 | 0,034 | 1,15 | 34,73 | 2,5 | 19,8 | 160,4 | |
| 256 | макароны отварные | 150 | 5,55 | 0,45 | 29,6 | 190,35 | 0 | 34,32 | 0,06 | 0,84 | 13,79 | 1,08 | 8,865 | 45,38 | 180 | 6,7 | 0,54 | 35,5 | 228,48 | 0 | 41 | 0,072 | 0,96 | 16,56 | 1,3 | 10,6 | 54,48 | |
| 494 | компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 16,4 | 0,9 | 4,3 | 10,7 | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 | 16,4 | 0,9 | 4,3 | 10,7 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,6 | 17 | 38 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 2 | 17 | 38 | |
| | итого за прием пищи | | 38,6 | 33,85 | 92,2 | 874,32 | 7,357 | 77,28 | 0,37 | 6,82 | 133,6 | 8,48 | 91,97 | 384,2 | | 42 | 36,29 | 108 | 984,8 | 9,2 | 84 | 0,3335 | 8,31 | 151 | 9,5 | 107 | 423,5 | |
| | Итого за день | | 50,3 | 55,33 | 177 | 1459,2 | 29,53 | 120,3 | 0,62 | 6,99 | 301,7 | 15,1 | 156,6 | 585,7 | | 53 | 57,77 | 193 | 1569,7 | 32 | 137 | 0,62 | 8,52 | 349,1 | 16 | 181 | 662,7 | |

| | Наименование блюда | 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 | P |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | каша "Дружба" с маслом сливочным | 240 | 6,25 | 12,2 | 33,6 | 267 | 1,64 | 70,15 | 0,11 | 0,12 | 161,8 | 0,49 | 38,6 | 174,1 | 250 | 6,51 | 12,7 | 35 | 278,19 | 1,64 | 70,2 | 0,11 | 0,12 | 161,83 | 0,49 | 38,6 | 174,14 |
| 75 | сыр полутвердый | 10 | 2,32 | 3 | 0 | 37 | 0,11 | 39,05 | 0,01 | 0,08 | 132,1 | 0,15 | 5,25 | 75,08 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 73,6 | 0,11 | 39,1 | 0,008 | 0,08 | 176,18 | 0,2 | 7 | 100,1 |
| 460 | чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 0 | 59,1 | 0,87 | 10,5 | 45,9 | 200 | 1,6 | 1,3 | 12 | 64 | 0,3 | 9,5 | 0,02 | 0 | 59,1 | 0,87 | 10,5 | 45,9 |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,1 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0,3 |
| 118 | Фрукт свежий | 200 | 3,06 | 1,06 | 42,4 | 192 | 20 | 0 | 0,12 | 0 | 16,47 | 1,18 | 23,5 | 29,41 | 200 | 3,06 | 1,06 | 42 | 192 | 20 | 0 | 0,12 | 0 | 16,47 | 1,18 | 23,5 | 29,41 |
| | итого за прием пищи | | 16,31 | 25,1 | 108 | 720,09 | 22,1 | 152,7 | 0,3 | 0,2 | 377,8 | 3,09 | 91,4 | 355,2 | | 19,7 | 28,6 | 113 | 791,38 | 22,1 | 153 | 0,313 | 0,2 | 423,82 | 3,29 | 96,6 | 387,85 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | винегрет овощной | 60 | 0,78 | 3,72 | 3,9 | 52,2 | 3,66 | 0 | 0,02 | 1,68 | 13,2 | 0,42 | 10,2 | 25,2 | 100 | 1,3 | 6,2 | 6,5 | 87 | 6,1 | 0 | 0,04 | 2,8 | 22 | 0,7 | 17 | 42 |
| 123 | суп картофельный с рыбными консервами (сайра в масле) | 200 | 7 | 9,12 | 10,8 | 153,2 | 6,36 | 12 | 0,07 | 0,18 | 24,92 | 0,91 | 27,8 | 122 | 250 | 8,75 | 11,4 | 13 | 191,5 | 7,95 | 15 | 0,09 | 0,23 | 31,15 | 1,14 | 34,7 | 152,525 |
| 396/462 | фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным | 130 | 12,13 | 12,5 | 10,1 | 201,33 | 1,07 | 0 | 0,03 | 0,53 | 17,33 | 1,2 | 16 | 85,33 | 150 | 14,3 | 15,7 | 12 | 243,85 | 1,14 | 0 | 0,04 | 0,57 | 21,4 | 1,57 | 20,7 | 105,85 |
| 428 | капуста тушеная | 50 | 1,9 | 1,8 | 2 | 31,5 | 8,5 | 10 | 0 | 0,1 | 31 | 0,5 | 11 | 18 | 50 | 1,9 | 1,8 | 2 | 31,5 | 8,5 | 10 | 0 | 0,1 | 31 | 0,5 | 11 | 18 |
| 377 | картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 3,75 | 29,85 | 0,12 | 0,15 | 38,25 | 0,87 | 24,6 | 77,25 | 180 | 3,78 | 7,2 | 11 | 122,4 | 4,5 | 35,8 | 0,144 | 0,24 | 45,9 | 1,08 | 30 | 92,7 |
| 496 | напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,3 | 78 | 80 | 0 | 0,01 | 0,8 | 11,9 | 0,61 | 3,2 | 3,2 | 200 | 0,7 | 0,3 | 18 | 78 | 80 | 0 | 0,01 | 0,8 | 11,9 | 0,61 | 3,2 | 3,2 |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 |
| | итого за прием пищи | | 31,26 | 34,3 | 88,3 | 784,63 | 103 | 51,85 | 0,4 | 3,44 | 158,6 | 6,51 | 120 | 391,8 | | 37,8 | 43,6 | 105 | 962,25 | 108 | 60,8 | 0,469 | 4,74 | 190,85 | 8,1 | 151 | 490,275 |
| | Итого за день | | 47,57 | 59,4 | 196 | 1504,7 | 125 | 204,6 | 0,7 | 3,64 | 536,4 | 9,6 | 211 | 747 | | 57,5 | 72,2 | 218 | 1753,6 | 130 | 214 | 0,782 | 4,94 | 614,67 | 11,4 | 247 | 878,125 |

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | каша молочная пшеничная с маслом | 200 | 5,4 | 6,2 | 26 | 180,6 | 1,2 | 37 | 0,1 | 0,5 | 121,6 | 1,23 | 27,6 | 146,8 | 250 | 6,75 | 7,75 | 32,5 | 225,75 | 1,5 | 46,25 | 0,13 | 0,63 | 152,5 | 1,5 | 34,5 | 183,5 | |
| 86 | повидло плодово /ягодное | 40 | 0,16 | 0 | 27 | 104,8 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 0,39 | 2,1 | 2,7 | 40 | 0,16 | 0 | 26,66 | 104,8 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 0,39 | 2,1 | 2,7 | |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | |
| 463 | какао с молоком с молоком сгущенным | 200 | 3,2 | 3,6 | 19 | 122 | 0,2 | 15,2 | 0,02 | 0,08 | 108 | 0,58 | 21,3 | 85,4 | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 0,2 | 15,2 | 0,02 | 0,08 | 108 | 0,58 | 21,3 | 85,4 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117,5 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 118 | груши свежие | 200 | 0,8 | 0,6 | 21 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | 200 | 0,8 | 0,6 | 21 | 94 | 10 | 0 | 0 | 0 | 38 | 4,6 | 18 | 22 | |
| | <i>итого за прием пищи</i> | | 13,4 | 18 | 117 | 684,99 | 12 | 86,2 | 0,18 | 0,58 | 282,04 | 7,352 | 86 | 295,2 | | 14,79 | 19,6 | 124,09 | 730,14 | 12 | 95,45 | 0,205 | 0,71 | 312,94 | 7,622 | 92,9 | 331,9 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | салат из свеклы с сыром | 60 | 1,86 | 5 | 4,2 | 69,6 | 2,9 | 12,12 | 0,01 | 2,16 | 60,01 | 0,76 | 26 | 44,58 | 100 | 3,1 | 8,4 | 7 | 116 | 4,9 | 20,2 | 0,02 | 3,6 | 100,01 | 1,27 | 20,8 | 74,3 | |
| 128/318 | суп картофельный с горохом с говядиной | 200/12,5 | 11,4 | 6,8 | 13 | 159,1 | 0,4 | 16 | 0,22 | 0,382 | 40,64 | 2,863 | 35,07 | 119,378 | 250/12,5 | 12,943 | 7,523 | 16,301 | 184,65 | 0,5 | 20 | 0,27 | 0,442 | 49,99 | 3,4 | 42,4 | 138,34 | |
| 339/462 | рыба запеченная с соусом томатным | 80/50 | 20,8 | 11 | 5,2 | 179,36 | 3,8 | 0 | 0,08 | 0,16 | 3,6 | 32 | 57,6 | 143,2 | 100/50 | 26,0 | 14 | 6,5 | 224,2 | 4,7 | 0,01 | 0,09 | 0,2 | 4,5 | 40 | 72 | 179 | |
| 204 | каша гречневая рассыпчатая с яйцом | 150 | 9,67 | 8,4 | 33 | 245,1 | 0 | 72,89 | 0,13 | 0,48 | 24,6 | 4,38 | 118,7 | 210,3 | 180 | 11,61 | 10,08 | 39,24 | 294,12 | 0 | 87,46 | 0,15 | 0,58 | 29,52 | 5,26 | 142 | 252,36 | |
| 495 | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20 | 84 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,4 | 20,1 | 0,69 | 14,4 | 19,2 | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,2 | 0 | 0,01 | 0,4 | 20,1 | 0,69 | 14,4 | 19,2 | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | |
| | <i>итого за прием пищи</i> | | 50 | 32 | 109 | 903,56 | 7,3 | 101 | 0,59 | 3,582 | 170,95 | 42,693 | 278,9 | 597,458 | | 61,353 | 41,103 | 130,74 | 1111 | 10 | 127,7 | 0,685 | 5,222 | 231,62 | 53,12 | 326 | 739,2 | |
| | Итого за день | | 63,4 | 50 | 227 | 1588,6 | 19 | 187,2 | 0,77 | 4,162 | 452,99 | 50,045 | 364,9 | 892,658 | | 76,143 | 60,703 | 254,83 | 1841,1 | 22 | 223,1 | 0,89 | 5,932 | 544,56 | 60,742 | 419 | 1071,1 | |

| | 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 | P | | |
| 213 | каша молочная гречневая с маслом | 250 | 11 | 9,5 | 40 | 289,5 | 0,6 | 38,2 | 0,19 | 0,44 | 115,6 | 3,4 | 110,2 | 221,2 | 250 | 11 | 9,5 | 40 | 289,5 | 0,6 | 38,2 | 0,19 | 0,44 | 115,6 | 3,4 | 110,2 | 221,2 | | |
| 79 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 34 | 0 | 0 | 0,24 | 0,002 | 0 | 0,3 | | |
| 459 | чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,87 | 5 | 9,1 | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 1 | 0 | 0 | 0,02 | 7,9 | 0,87 | 5 | 9,1 | | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | | |
| 118 | апельсины свежие | 200 | 2 | 0,4 | 16 | 86 | 60 | 0 | 0,05 | 0 | 34 | 0,45 | 13 | 23 | 200 | 2 | 0,4 | 16 | 86 | 60 | 0 | 0,05 | 0 | 34 | 0,45 | 13 | 23 | | |
| | итого за прием пищи | | 16,38 | 17,55 | 85,63 | 575,6 | 61,6 | 72,2 | 0,284 | 0,46 | 165,7 | 5,122 | 141,8 | 284 | | 17,18 | 17,65 | 90,23 | 599,1 | 61,6 | 72,2 | 0,295 | 0,46 | 167,7 | 5,272 | 145,2 | 291,6 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Зеленый горошек консервированный | 80 | 2,4 | 0,096 | 3,98 | 26,4 | 52,8 | 0 | 0,16 | 0 | 12,48 | 0,336 | 0 | 0 | 100 | 3 | 0,12 | 4,97 | 33 | 66 | 0 | 0,2 | 0 | 15,6 | 0,425 | 0 | 0 | | |
| 134/175/4 88 | борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной | 200/35/10 | 10,26 | 10,62 | 11,72 | 183,7 | 5,57 | 24 | 0,07 | 0,1 | 34 | 1,3 | 32 | 41 | 250/35/10 | 11 | 11,64 | 14,49 | 206,9 | 6,92 | 30 | 0,087 | 0,1 | 42,5 | 1,58 | 39,62 | 51,77 | | |
| 325 | Азу из говядины | 200 | 24 | 22,86 | 4,57 | 320 | 0 | 0 | 0,068 | 2,17 | 20,57 | 3,577 | 17,14 | 236,57 | 250 | 30 | 28,57 | 5,71 | 400 | 0 | 0 | 0,08 | 2,71 | 25,71 | 4,47 | 21,43 | 295,71 | | |
| 486 | компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0,04 | 3,4 | 0,46 | 1,7 | 2,1 | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 0,6 | 0 | 0,01 | 0,04 | 3,4 | 0,46 | 1,7 | 2,1 | | |
| 114 | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 20 | 94 | 0 | 0 | 0,044 | 0 | 8 | 0,4 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0 | 0 | 0,055 | 0 | 10 | 0,55 | 17 | 38 | | |
| 116 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 14 | 72,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 14 | 1,6 | 13,6 | 30,4 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 | 0 | 0 | 0,09 | 0 | 17,5 | 1,95 | 17 | 38 | | |
| | итого за прием пищи | | 42,36 | 34,47 | 65,37 | 742,5 | 58,97 | 24 | 0,452 | 2,31 | 92,45 | 7,673 | 78,04 | 340,47 | | 51,2 | 41,43 | 77,87 | 893,9 | 73,52 | 30 | 0,522 | 2,85 | 114,7 | 9,435 | 96,75 | 425,58 | | |
| | Итого за день | | 58,74 | 52,02 | 151 | 1318 | 120,6 | 96,2 | 0,736 | 2,77 | 258,2 | 12,795 | 219,84 | 624,47 | | 68,38 | 59,08 | 168,1 | 1493 | 135,1 | 102,2 | 0,817 | 3,31 | 282,5 | 14,71 | 241,95 | 717,18 | | |

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 | P | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | Е | Са | Fe | Mg | P |
| 1 | 51 | 62 | 202 | 1580,5 | 38 | 100,5 | 0,7 | 5,9 | 429 | 17 | 239 | 767,5 | | 56 | 67 | 226 | 1742,9 | 41 | 104,8 | 0,8 | 8 | 452 | 18 | 266,9 | 851 |
| 2 | 41,38 | 46,08 | 180,50 | 1304,4 | 30,48 | 102 | 0,54 | 6,02 | 307,2 | 12,28 | 200,3 | 585,16 | | 48,45 | 53,2 | 203 | 1491,4 | 34,98 | 108 | 0,616 | 7,08 | 338,6 | 15,36 | 249,65 | 779,28 |
| 3 | 44,64 | 44,1 | 164,5 | 1241,3 | 148 | 163,4 | 0,77 | 4,76 | 622,8 | 11,1 | 221,7 | 869,85 | | 55,58 | 55,59 | 187 | 1483 | 154 | 213,1 | 0,83 | 6,46 | 834,26 | 13,04 | 259 | 1054,55 |
| 4 | 49,95 | 50,76 | 188,88 | 1413,2 | 48,21 | 170 | 0,93 | 5,87 | 252,3 | 13,84 | 233,2 | 859,94 | | 57,02 | 56,63 | 206,82 | 1570,5 | 54,39 | 200 | 0,97 | 7,51 | 283,5 | 15,01 | 254 | 915,547 |
| 5 | 47,69 | 54,11 | 192 | 1428,5 | 37,78 | 162,3 | 0,48 | 7,39 | 511,3 | 13,1 | 190,5 | 696,4 | | 54,77 | 61,76 | 215 | 1642 | 49,13 | 176,6 | 0,56 | 9,838 | 567,99 | 14,81 | 229 | 811,8 |
| 6 | 50,3 | 55,33 | 177 | 1459,20 | 29,53 | 120,3 | 0,62 | 6,99 | 301,7 | 15,1 | 156,6 | 585,7 | | 53 | 57,77 | 193 | 1569,7 | 32 | 137 | 0,62 | 8,52 | 349,1 | 16 | 181 | 662,7 |
| 7 | 66,26 | 70,9 | 205,8 | 1674 | 16 | 71 | 0,41 | 6,8 | 364,2 | 48,5 | 123 | 667,6 | | 70,7 | 75,7 | 230 | 1836 | 21,83 | 77 | 0,6 | 9,57 | 387,9 | 49,6 | 151,46 | 732,7 |
| 8 | 47,57 | 59,4 | 196 | 1504,70 | 125 | 204,6 | 0,7 | 3,64 | 536,4 | 9,6 | 211 | 747 | | 57,5 | 72,2 | 218 | 1753,60 | 130 | 214 | 0,782 | 4,94 | 614,67 | 11,4 | 247 | 878,13 |
| 9 | 63,4 | 50 | 227 | 1588,60 | 19 | 187,2 | 0,77 | 4,16 | 453 | 50,04 | 364,9 | 892,66 | | 76,14 | 60,7 | 254,83 | 1841,1 | 22 | 223,1 | 0,89 | 5,932 | 544,56 | 60,74 | 419 | 1071,1 |
| 10 | 58,74 | 52,02 | 181 | 1318,00 | 120,6 | 96,2 | 0,736 | 2,377 | 258,2 | 12,8 | 219,8 | 624,47 | | 68,38 | 59,08 | 200 | 1493 | 135,1 | 102,2 | 0,817 | 3,31 | 282,5 | 14,71 | 241,95 | 717,18 |
| средние показатели | 52,09 | 54,47 | 191,468 | 1451,24 | 61,26 | 137,8 | 0,666 | 5,391 | 403,6 | 20,34 | 216 | 729,628 | | 59,75 | 61,96 | 213,37 | 1642,32 | 67,443 | 155,6 | 0,749 | 7,116 | 465,51 | 22,87 | 249,9 | 847,399 |