

Утверждаю
и.о. директора МКОУ Кондинской СОШ
Э.В.Кузьмина
01.09.2021г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 Вариант (зима – весна)

для организации горячего питания
обучающихся в МКОУ Кондинская СОШ
двухразовое питание с 1 по 4 классы

и

с 5 по 11 классы

сезон: зима- весна 2021

2 день

	Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	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
	Завтрак																										
212	птица отварная	90	16	16	0.9	218.41	0.9	0.1	0.1	0.5	18	1.5	18	153	100	18	18	1	242.7	1	0.1	0.1	0.6	19	1.7	19.5	170
228	макароны отварные с овощами	150	4.8	5.9	29	211.5	7.1	0	0.1	0.6	17	1.3	32	60	180	5.8	7.1	35	235.6	8.5	0	0.1	0.7	20	1.6	38.3	72
294	чай с сахаром с лимоном	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.89	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
118	бананы	170	2.6	0.9	36	163.2	17	0	0.1	0	14	1	20	25	170	2.6	0.9	36	163.2	17	0	0.1	0	14	1	20	25
	итого за прием пищи		27	24	100	748.11	28	0.1	0.2	1.1	70	4.2	84	271		31	27	111	820	29	0.1	0.2	1.3	78	4.7	96.3	308
	Обед																										
32	салат из картофеля с солеными огурцами с растительным маслом	80	1.2	4.2	10	82.27	10	0	0	0	26	0.8	19	36	100	1.6	5.6	13	109.7	13	0	0	0	35	1.1	25.8	48
152/ 363	суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200/12, 5	6.8	4.7	15	115.45	6.6	0	0.1	0.3	12	0.8	18	43	250/12, 5	6.1	5.3	19	121.6	8.3	0	0.1	0.4	15	0.9	21.9	54.2
189	биточки из говядины паровые соусом том	90/50	12	13	19	160	1.4	0	0.1	1.1	35	2.5	38	202	100/50	15	17	21	180	1.5	0	0.1	1.2	39	2.8	42	224
224	рис отварной	150	4.1	8.5	28	217.5	11	38	0	0	3.8	0.6	27	76	180	4.9	8.5	34	261	13	46	0	0	4.6	0.7	32	91.2
537	сок яблочный	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
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		31	32	127	840.42	33	38	0.3	1.4	111	8.7	142	454		36	37	151	980.8	40	46	0.3	1.6	132	9.8	171	535
	Итого за день		58	55	228	1588.5	61	38	0.5	2.5	181	13	226	725		67	64	262	1801	70	46	0.5	2.9	210	15	267	843

сезон: зима-весна 2021

3 день

	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
	Завтрак																											
349	минтай тушеный в томате с овощами	90/90	10	6.2	6.3	143	4.7	0	0.1	4.5	35	0.8	68	174	100/100	12	8.2	9	204.29	6.7	0	0.1	6.4	50	1.1	98	248	
239	картофель отварной	150	3.1	7.6	27	182.5	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74	180	3.8	9.4	33	201	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29	88.8	
296	чай с молоком	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38	
118	груши	100	0.9	0.7	23	103.4	11	0	0	0	42	5.1	20	24	100	0.9	0.7	23	103.4	11	0	0	0	42	5.1	20	24	
	итого за прием пищи		19	17	92	603.9	22	4.2	0.3	4.7	252	7.8	135	342		22	21	105	707.19	25	4.2	0.3	6.6	277	8.4	172	439	
	Обед																											
27	салат из секлы с сыром с растительным маслом	80	2.7	2.8	5	56.4	1.3	0	0	2.7	51	0.7	18	35.8	100	3.6	3.7	10	75.2	1.8	0	0	3.6	68	0.9	24	47.7	
175/488	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной	200/35/10	10	11	12	183.7	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	40	51.8	
189	котлеты из говядины паровые со соусом томатным	90/50	11	12	5.7	176.8	0.1	0	0.1	0.7	28	0.9	21	112	100/50	15	17	8.2	220	0.2	0	0.1	0.9	39	1.3	30	160	
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	
282	компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	22.5	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	56.5	
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104	
	итого за прием пищи		38	35	118	939	11	24	0.5	4.1	168	9.7	169	497		48	44	144	1112.6	13	30	0.5	5.3	211	11	201	623	
	Итого за день		57	53	209	1543	33	28	0.8	8.8	420	17	303	839		70	65	249	1819.8	38	34	0.8	12	487	19	373	1062	

сезон: зима- весна 2021

4 день

	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	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
112	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9.5	7.48	37	198	1.3	32	0.1	0.1	136	0.5	48	187	250/5	12	9.4	46	210.45	1.7	41	0.2	0.1	170	0.6	59.8	234
296	чай с молоком	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.67	40
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	31	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
111	масло сливочное	15	0.05	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	15	0.1	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
366	сыр полутвердый	15	3.9	3.9	0	51.6	0	19	0	0	143	0	6.8	84	20	5.2	5.2	0	68.8	0	26	0	0	190	0	9	113
312	булочка домашняя	60	4.32	3.72	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.4	45	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.35	45
	итого за прием пищи		22.5	26.2	102	689.6	2.6	90	0.3	0.9	428	1.9	84	388		27	29	116	742.75	3	105	0.3	0.9	512	2.2	102	471
	Обед																										
1	Винегрет	80	0.75	6.08	5	77.56	1.4	0.1	0	2.7	12	0.4	9.7	19	100	1.1	8.1	11	103.41	1.9	0	3.6	16	13	0.5	12.9	25
45	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12, 5	8.3	6.67	15	121.8	6.9	13	0.2	0	15	0.8	5.6	61	250/12, 5	7.8	8.7	15	143.37	8.7	17	0.2	0	19	1	7	77
181	азу из говядины	50/250	12	9	18	107	5.9	29	0.3	0.1	47	2.4	76	278	60/240	16	11	21	189	5.9	29	0.3	0.1	47	2.4	76	278
531	компот из кураги	200	0.3	1	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22	26	200	0.3	2	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22.3	26
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		27.2	23.7	93	560.56	15	42	0.6	2.8	104	5.4	146	467		32	31	111	733.28	17	45	4.2	16	114	6	159	510
	Итого за день		49.6	49.9	196	1250.2	18	132	0.8	3.7	532	7.3	229	856		59	60	227	1476	20	150	4.5	17	626	8.2	261	981

сезон: зима-весна 2021

6 день

	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		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
274	каша молочная рисовая с маслом	200/5	9.7	4.3	32	198.45	1.5	35	0.1	0.1	216	0.7	64	229	250/5	11	5.1	41	240.15	1.9	43	0.1	0.1	270	0.9	79.6	286
111	масло сливочное	15	0.1	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	15	0.1	8.2	0.1	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
106	сыр полутвердый	15	3.8	3.9	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.8	85	20	5.1	5.2	0	68.6	0.1	25	0	0	180	0.2	9	113
506	чай с молоком	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	2.5	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.67	40
312	булочка домашняя	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.4	45	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.35	44.6
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	20	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	50	3.8	0.4	25	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
	итого за прием пищи		22	23	99	689.9	2.9	92	0.3	0.9	500	2.3	100	430		26	25	112	772.25	3.3	107	0.3	0.9	601	2.7	122	523
	Обед																										
31	салат картофельный с консервированным зеленым горошком с растительным маслом	80	2.4	8.9	8.5	94.8	9	0	0	0	16	0.6	14	18	100	3.2	12	11	104.5	12	0	0	0	21	0.8	18.1	23.5
363/488	рассольник домашний с говядиной со сметаной	200/12,5/10	5.3	8.1	11	136.56	10	15	0.1	0.1	23	1.9	28	109	250/12,5/10	6.1	9.1	13	157.81	13	19	0.1	0.1	29	2.4	35.2	136
205	колбаса молочная отварная	90	11	21	0	226.8	1.3	0	0.1	0.8	27	1.9	24	149	100	12	23	0	252	1.5	0	0.1	0.8	30	2.1	26.7	165
297	макароны отварные	150	4.7	5.2	29	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17	47	180	5.2	6.4	35	170	0	0	0.1	1.1	6.8	0.9	20.8	56.5
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	40	3	0.3	20	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	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	14	30	50	3.3	0.6	17	90.5	0	0	0.1	0	18	2	17	38
118	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0	0	0	16	2.2	4.5	5.5	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0	0	0	16	2.2	4.5	5.5
	итого за прием пищи		29	44	119	931.56	31	15	0.4	1.7	138	11	137	415		34	52	138	1049.3	36	19	0.4	2	159	12	162	489
	Итого за день		52	67	218	1621.5	34	107	0.6	2.6	638	13	237	844		60	77	249	1821.6	40	126	0.7	2.9	759	15	283	1012

сезон: зима-весна 2021

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	Mg
192	печень говяжья по-строгановски	50/50	8.4	9.4	9.4	97.45	4.4	31	0.1	0.6	24	1.9	12	180	70/50	12	13	12	15.48	5.8	31	0.1	0.6	24	1.9	12	180	
241	картофельное пюре	150	3.2	9.4	16	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74	180	3.8	11	20	165.6	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29.1	88.75	
287	напиток кофейный с молоком	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15	79.2	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38	
118	яблоки	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	
	итого за прием пищи		17	21	81	512.8	31	39	0.4	0.9	223	7.9	74	375		22	27	92	481.9	33	39	0.4	0.9	233	8.2	82.2	397	
	Обед																											
1	Винегрет	80	0.8	6.1	5	77.56	1.4	0.1	0	2.7	12	0.4	9.7	19	100	1.1	8.1	11	103.4	1.9	0	3.6	16	13	0.5	12.9	25.3	
363/488	щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200/12,5/10	6.8	7.9	6.6	99.18	15	13	0	0.1	27	0.8	26	116	250/12,5/10	7.8	8.9	8.1	110.4	19	17	0.1	0.1	34	0.8	32.9	144.4	
193	плов из отварной говядины	50/200	16	12	49	220	0.4	0	0.1	8	23	2.8	29	173	60/240	18	14	59	278.4	0.5	0	0.1	9.6	28	3.4	34.8	207.6	
282	компот из свежих груш	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	22.5	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	12.6	22.46	
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104	
	итого за прием пищи		30	27	119	665.9	21	13	0.2	11	104	6.3	109	413		35	32	145	804.7	25	17	3.9	26	121	7.3	134	503.8	
	Итого за день		47	48	199	1179	52	53	0.6	12	327	14	183	788		57	59	237	1287	58	56	4.3	27	354	15	216	900.7	

сезон: зима- весна 2021

8 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																											
108	каша молочная пшеничная с маслом	180/5	5.4	5.4	31	110	3.8	29	0.3	0.1	162	0.5	43	168	200/5	6	7.3	34	120	4.2	32	0.3	0.1	180	0.5	47.8	187	
312	булочка домашняя	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.4	45	60	4.3	3.7	31	190.2	0	0	0.1	0.8	12	0.6	7.35	44.6	
287	напиток кофейный с молоком	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15	79	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.3	14	70.5	0	0	0	0	6.5	0.3	9.9	23	50	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13.2	30.6	
365	масло сливочное	10	0	8.2	0	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	10	0	8.2	0	74.8	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	
366	сыр полутвердый	15	3.9	3.9	0	51.6	0	19	0	0	143	0	6.8	84	20	5.2	5.2	0	68.8	0	26	0	0	190	0	9	113	
	<i>итого за прием пищи</i>		17	23	92	586.4	5.1	91	0.5	1	443	1.5	82	401		20	26	102	637.1	5.5	101	0.5	1	511	1.6	92.5	456	
	Обед																											
59	салат из свеклы с черносливом	80	8	10	67	6.667	8.9	6.9	5.9	7.9	6.1	0.7	18	36	100	10	13	10	8.889	12	9.2	7.9	11	8.1	0.9	24.3	47.7	
154/ 175	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	4.5	7.4	12	110.2	9	0	0.1	0.3	13	1.3	23	95	250/35	5.7	8.7	15	154	11	0	0.1	0.4	16	1.6	29	119	
190	мясо отварное с соусом белым	50/50	9	7.6	0	113.2	0	0	0	0.5	11	1.7	17	109	60/60	10	9.5	0	153.6	0.2	0	0	0.7	13	2.2	21.1	136	
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	53	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203	
531	компот из кураги	200	0.3	1	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22	26	200	0.3	2	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22.3	26.3	
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104	
	<i>итого за прием пищи</i>		36	36	171	737.3	19	6.9	6.3	9.2	74	10	165	552		44	45	134	912	24	9.2	8.4	12	87	11	191	637	
	Итого за день		54	59	263	1324	24	98	6.8	10	517	11	247	954		64	72	235	1549	30	110	8.8	13	598	13	283	1092	

сезон: зима-весна 2021

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
	Завтрак																										
396/462	гуляш из отварной говядины	50/50	7.6	8.2	6.9	131.3	0.8	0	0	0.4	11	0.8	12	64	65/65	10	11	8.2	170.7	0.8	0	0	0.4	15	1.1	14.5	74.1
219	каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	9.1	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203	180	10	11	44	298	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203
287	напиток кофейный с молоком	200	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2	200	1.6	1.4	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13.2	30.6	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38
118	яблоки	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	100	0.8	0.8	20	94	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11
	итого за прием пищи		22	20	99	661.62	22	8.4	0.4	1	185	10	102	388		27	24	114	769.52	22	8.4	0.4	1	191	11	108	405
	Обед																										
33	салат картофельный с яблоками с растительным маслом	80	1.1	4	9.1	81	12	0	0	0	31	0.7	14.7	27.1	100	1.4	5.3	12	108	15	0	0	0	41	0.9	19.6	36.1
51	суп крестьянский с перловкой с говядиной со сметаной	200/12,5/10	2.2	5.2	15	85	3.6	3	0.1	0	49	0.5	24.9	56.6	250/12,5/10	2.7	6.4	20	102	4.5	3.7	0.1	0	61	0.6	31.1	70.7
177	бифштекс рубленый паровой с ма	90/5	24	16	0.2	187.5	0	0	0.1	1.6	7.7	2	25.2	185	100/5	40	27	0.3	208	0	0	0.2	2.7	13	3.3	42	308
224	рис отварной	150	3.8	5.1	40	198.25	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.33	28.3	180	5.6	6.1	48	201.45	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.33	28.3
290	напиток клюквенный	200	0.1	0	21	84.69	0.9	0	0	0	16	0.1	7.56	5.78	200	0.1	0	21	84.69	0.9	0	0	0	16	0.1	7.56	5.78
	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173.2	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104
	итого за прием пищи		37	31	121	809.64	16	3	0.3	1.8	128	5	113	386		57	46	146	920.64	21	3.7	0.4	2.9	160	7	150	553
	Итого за день		59	51	219	1471.3	38	11	0.7	2.8	313	15	215	773		84	70	259	1690.2	43	12	0.8	3.9	352	18	258	959

сезон: зима-весна 2021

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	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	
161	котлета рыбная с соусом сметанным	80/30	6.5	4.7	6.4	70	0.3	0	0.1	0.8	53	1.1	37	237	100/30	8	5.1	7.5	101	0.5	0	0.2	1.1	75	1.6	53	338	
224	рис отварной	150	3.8	5.1	40.3	198	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.3	28	180	5.6	6.1	48	201.5	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.3	28.3	
269	какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36	109	108.9	3.6	3.3	25	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36	109	
	хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	19.3	94	0	0	0	0	8.7	0.4	13	31	50	4	0.5	24	117.5	0	0	0	0	11	0.5	17	38	
118	груши	100	0.9	0.7	23	103	11	0	0	0	42	5.1	20	24	100	0.9	0.7	23	103.4	11	0	0	0	42	5.1	20	24	
	итого за прием пищи		18	14	114	610	13	0	0.2	1.1	232	7.9	115	428		22	16	128	667.4	13	0	0.3	1.4	257	8.5	135	537	
	Обед																											
26	салат из свеклы с огурцами солеными с растительным маслом	80	1	8.1	6.2	99	3.3	0	0	2.7	25	1	26	29	100	1.3	10	7.8	105	4.2	0	0	3.4	32	1.3	33	35.1	
42	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	200/12, 5/10	5.8	5.1	13.4	149	6.2	15	0.1	1.9	12	1.9	28	109	250/12, 5/10	6.9	7.2	17	172.8	7.7	19	0.1	2.4	16	1.9	35	136	
212	птица отварная	90	16	16	0.87	218	0.9	0.1	0.1	0.5	18	1.5	18	153	100	18	18	1	242.7	1	0.1	0.1	0.6	19	1.7	19	170	
92	рагу из овощей	150	2.5	8	27.5	110	3.8	7.5	0.1	0	33	0.5	29	69	180	3.8	10	41	145	5.6	11	0.2	0	49	0.8	43	103	
280	компот из сухофруктов	200	0.8	0.1	26.6	112	0.1	0	0	0	34	0.4	22	26	200	0.8	0.1	27	112.2	0.1	0	0	0	34	0.4	22	26.3	
	хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5.8	0.9	35	173	0	0	0.1	0	20	1.2	32	83	50/50	7.3	1.1	44	216.5	0	0	0.1	0	25	1.5	41	104	
	итого за прием пищи		32	39	109	861	14	23	0.4	5.1	142	6.6	155	468		38	47	137	994.2	19	31	0.5	6.4	174	7.5	194	574	
	Итого за день		50	53	223	1471	27	23	0.6	6.2	374	14	270	897		60	62	265	1662	31	31	0.7	7.8	432	16	329	1112	

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
завтраки																									
1	57.77	63	171	1343	15.21	68.52	0.397	4.69	237.6	6.44	195.7	612.3		67	73	208	1583	13.97	60.22	0.301	6.487	717.2	7.73	244.4	719.72
2	57.98	55	228	1589	60.77	38.13	0.501	2.5	181.3	12.86	226	724.9		67	64	262	1801	69.62	45.74	0.539	2.88	210.3	14.53	267	843.08
3	57.22	53	209	1543	33.42	28.39	0.765	8.835	420.1	17.44	303.5	839.3		70	65	249	1820	38.29	34.39	0.847	11.95	487.5	19.25	373.2	1061.8
4	49.62	50	196	1250	17.69	131.6	0.82	3.67	532.2	7.33	229.4	855.5		59	60	227	1476	20.22	149.6	4.495	17	625.7	8.185	261	980.94
5	58.08	67	216	1662	41.88	8.59	0.701	2.96	300.6	14.45	240.5	834.6		67	77	250	2017	47.22	8.602	0.734	5.87	329.5	17.42	294.2	1087.6
6	51.82	67	218	1621	33.78	107.3	0.65	2.6	637.5	13.19	237.2	844.3		60	77	249	1822	39.81	125.8	0.723	2.905	759.3	15.13	283.3	1011.7
7	46.8	48	199	1179	51.69	52.66	0.641	11.91	326.8	14.16	182.9	788.2		57	59	237	1287	58.39	56.4	4.293	26.84	354.1	15.46	216.4	900.71
8	53.61	59	263	1324	23.81	97.89	6.806	10.19	517	11.45	247.4	953.5		64	72	235	1549	29.55	109.9	8.841	13.02	597.6	12.84	283	1092.4
9	58.52	51	219	1471	38.18	11.4	0.702	2.8	312.5	15.16	214.9	773.5		84	70	259	1690	42.95	12.14	0.804	3.887	351.6	17.55	258.1	958.52
10	50.3	53	223	1471	26.83	22.64	0.594	6.16	373.8	14.46	270.1	896.9		60	62	265	1662	31.37	30.71	0.738	7.786	431.6	15.97	328.7	1111.8
средние показатели	54.17	57	214	1445	34.33	56.71	1.258	5.631	383.9	12.69	234.8	812.3		66	68	244	1670	39.14	63.35	2.232	9.863	486.4	14.41	280.9	976.82