



Утверждаю
Директор МКОУ Кондинской СОШ
Э.В.Кузьмина
30.05.2023г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(осень - зима)
для организации горячего питания
обучающихся в МКОУ Кондинская СОШ
двухразовое питание с 1 по 4 классы
и
с 5 по 11 классы

сезон: Осень - зима 2023

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
327	оладьи со сгущенным молоком	190	8.7	12	45	255.24	1.1	0.1	0.2	1.5	130	1.4	27.7	174.1	190	8.7	12	45	255.24	1.1	0.1	0.2	1.5	130	1.4	27.68	174
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	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.3	94	0	0	0	0	8	0.4	13.6	30.4	50	3.8	0.4	24	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
106	сыр полутвердый	15	5.2	5.3	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.75	84.5	20	5.2	5.3	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.75	84.5
118	апельсин	100	0.8	0.2	7.5	38	11	0	0	0	42	5.1	20	24	100	0.8	0.2	7.5	38	11	0	0	0	42	5.1	20	24
	итого за прием пищи		19	19	87.8	528.01	14	28	0.4	1.6	435	7.1	83.1	392.2		19.9	19	93	551.51	14	28	0.4	1.6	437	7.3	86.53	400
	Обед																										
16	салат из свежих огурцов	80	0.8	4.1	3.14	52.71	2.7	0	0.2	2.7	13	0.3	7.64	22.9	100	0.95	4.8	3.7	61.495	3.2	0	0.2	3.2	15	0.4	8.913	26.7
135	солянка сборная мясная	200	6.9	6.9	13.5	154.24	0.1	0	0.1	0.1	25	0.9	17	48.82	250/12, 5/10	5.43	9.2	17	192.8	0.1	0	0.1	0.1	31	1.2	21.2	61
400/4 62	варенные колбасные изделия отварные с соусом	90	6	10	1.41	161.75	0.8	0	0.1	0.4	22	1.1	12.1	100	100	6.62	11	1.6	179.72	0.8	0	0.1	0.6	31	1.6	17.3	143
227	макароны отварные	150	3.2	6.8	24.3	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17.3	47.1	180	3.8	6.4	29	170	0	0	0.1	1.1	6.8	0.9	20.76	56.5
282	компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	12.6	22.46	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	12.6	56.5
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.3	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		23	29	98.8	781.1	7.9	0.2	0.6	4.3	108	6.3	93.8	302.1		24.4	33	116	908.02	8.4	0.2	0.7	5.2	132	7.7	114.8	420
	Итого за день		42	47	187	1309.1	21	28	1	5.9	543	13	177	694.3		44.3	51	209	1459.5	22	28	1.1	6.8	569	15	201.3	820

сезон: Осень - зима 2023

2 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	P
189	биточки из говядины паровые с соусом томатным	140	5	8	15	160	1.4	0	0.1	1.1	35	2.5	38	202	150	6	9	16	180	1.5	0	0.1	1.2	39	2.8	42	224
243	каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.4	45	263.8	0.2	0	0.2	0.5	39	4.5	53	203	180	10.4	6.48	54	316.6	0.2	0	0.2	0.6	47	5.4	63.5	244
504	чай с сахаром с лимоном	207	0.1	4	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200/7	0.1	4	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.9
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	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
107	овощи соленые(огурцы)	60	0.8	0	0.4	4.83	0.7	0	0	1.3	8.4	0.3	5.1	9.6	60	0.84	0	0.4	4.83	0.7	0	0	1.3	8.4	0.3	5.06	9.6
	йогурт питьевой	125	3.2	2.4	4.5	52	0.2	1.1	2	0	12	0.6	3.8	12	125	3.2	2.4	4.5	52	0.2	1.1	2	0	12	0.6	3.8	12
	итого за прием пищи		21	20	99	635.6	5.3	1.1	2.3	2.9	116	8.3	115	459		24.4	22.3	115	731.9	5.4	1.1	2.4	3.1	129	9.7	133	530
	Обед																										
7	салат из квашеной капусты с луком	80	###	###	###	92.86	20	0	0	3.6	34	0.5	12	25	100	1.06	10.16	###	116.08	25	0	0	4.5	42	0.6	14.4	31
139/363/488	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	222.5	5.8	5.1	14	148.6	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	35.2	136
181	жаркое по-домашнему из говядины	200	15	14	27	198.5	8.6	29	0.2	0.1	40	2.4	53	231	250	16	15	28	240.9	8.6	29	0.2	0.1	40	2.4	52.9	231
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
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	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
	итого за прием пищи		28	27	105	716.3	36	44	0.4	5.6	136	8.3	142	452		31.6	33.4	118	847.8	42	48	0.4	7.1	153	8.9	159	501
	Итого за день		49	47	204	1352	41	45	2.8	8.6	251	17	257	912		55.9	55.6	233	1580	48	49	2.8	10	282	19	292	###

сезон: Осень - зима 2023

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
270	каша молочная пшениная с джемом	210	5.8	7.7	12	198	1.3	32	0.1	0.1	136	0.5	48	187	250/10	6.2	8.2	15	210.5	1.7	41	0.2	0.1	170	0.6	59.8	234
508	какао с молоком	200	3.6	3.3	23	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36	109	200	3.6	3.3	23	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36.3	109
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.3	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
541	ватрушка с творогом	60	2.5	2.6	18	219.07	0.3	0.1	0.1	0.2	21	0.5	3	24	60	2.5	2.6	18	219.1	0.3	0.1	0.1	0.2	21	0.5	3.01	24.4
527	сок в ассортименте	200	1	0.2	18.2	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
	итого за прием пищи		16	14	90.5	747.07	6.9	33	0.3	0.4	303	5	109	365		17	15	101	783	7.2	41	0.4	0.4	339	5.3	124	419
	Обед																										
18	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.7	3.6	3.6	46.07	13	0.2	0	3.2	21	0.6	13	26	100	1.1	4.6	5.3	52.65	15	0	0	3.4	24	1.1	14.9	29.7
133/363/488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	222.5	6.4	7.9	8.88	127.56	8.3	0	0	2.7	28	0.9	12	24	250/12,5/10	6.7	8.9	11	281	10	0	0	2.6	35	2.2	39.6	146
351/462	котлеты рыбные с с соусом сметанным	140	8	5.4	12.8	120.45	1.3	0	0.1	1	31	0.6	48	305	100/5	9	6	13	145.8	1.2	0	0.1	1.1	35	0.6	53.2	338
224	рис отварной	150	3.8	5.1	40.3	198.25	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	8.33	28.3
531	Напиток клюквенный	200	0.1	0	20.7	83	29	0	0	0	10	0.3	4.9	8	200	0.1	0	21	83	29	0	0	0	10	0.3	4.89	8
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.3	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
	итого за прием пищи		25	23	120	741.73	52	0.2	0.4	7.1	117	4.9	113	452		30	27	140	971.9	56	0	0.3	7.2	136	7.3	155	626
	Итого за день		41	37	210	1488.8	59	33	0.7	7.5	420	10	222	816		47	41	241	1755	63	41	0.6	7.6	475	13	279	1045

сезон: Осень - зима 2023

4 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	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	Р
404	оладьи из печени с маслом сливочным	95	9.2	7.7	7.8	143.8	4.4	31	0.1	0.6	24	1.9	12	180	105	10	10	8.4	188.2	5.8	31	0.1	0.6	24	1.9	12	180
300	макаронные изделия отварные	150	3.2	6.8	24	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17	47	180	3.8	6.4	29	170	0	0	0.1	1.1	6.8	0.9	20.76	56.5
504	чай с сахаром	200	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	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
	пряник	60	0.8	1.2	6.8	41.7	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	60	0.8	1.2	6.8	41.7	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
	итого за прием пищи		16	16	73	490.5	7.2	65	0.2	1.5	52	3.1	44	262		18	18	84	578.4	8.6	65	0.2	1.7	55	3.4	51.31	279
	Обед																										
5	салат из белокочанной капусты с огурцами	80	1.3	4.9	3.7	64.58	29	0	0	0	34	0.5	2.5	8.7	100	1.6	6.1	4.7	80.72	36	0	0	0	42	0.6	3.13	10.8
159	суп картофельный с крупой и рыбными консервами (сайра в масле)	200	6.5	4.8	12	99.18	9.7	15	0.1	0.1	35	1.3	30	123	250	7.5	7.2	16	110.87	7.9	0.2	0	0.6	56	1.4	41.5	138
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	8	9	7.2	170.7	0.8	0	0	0.4	15	1.1	14.49	74.1
243	каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.4	45	263.8	0.2	0	0.2	0.5	39	4.5	53	203	180	10	6.5	54	316.55	0.2	0	0.2	0.6	47	5.4	63.48	244
531	компот из кураги	200	0.3	0	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22	26	200	0.3	0	20	81	0.8	0	0	0	10	0.6	22.33	26.3
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	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
	итого за прием пищи		30	24	121	806.26	40	15	0.5	1	150	9.6	147	486		35	30	144	967.84	46	0.2	0.5	1.7	197	12	178.9	569
	Итого за день		46	40	195	1296.8	47	80	0.7	2.5	202	13	191	748		53	48	228	1546.2	54	65	0.7	3.3	252	15	230.2	848

сезон: Осень - зима 2023

5 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	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	Р
212	плов из отварной птицы	180	14	20	32	640.36	2.1	1.2	0.2	1.7	54	3.6	96	396	210	15	22	38	747.09	2.1	1.2	0.2	1.7	54	3.6	96.1	396
107	овощи соленые(огурцы)	60	0.8	0	0.4	4.83	0.7	0	0	1.3	8.4	0.3	5.1	9.6	60	0.8	0	0.4	4.83	0.7	0	0	1.3	8.4	0.3	5.06	9.6
506	чай с молоком	200	1.5	1.3	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.7	40	200	1.5	1.3	16	81	1.3	4.2	0	0	127	0.4	8.67	40
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30.4	50	3.8	0.4	25	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
106	сыр полутвердый	20	3.8	3.9	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.8	84.5	20	3.8	3.9	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.75	85
	итого за прием пищи		23	26	68	871.64	4.2	24	0.3	3	333	4.8	130	561		25	28	79	1001.9	4.2	24	0.3	3	335	5	134	568
	Обед																										
14	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	103.41	1.9	0	3.6	16	13	0.5	12.9	25
147/363/488	щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	222.5	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
385	рулет из говядины с яйцом (паровой) с маслом сливочным	95	8.7	11	4	147.97	3.3	0	0	0.5	0.1	0.5	3.6	22.4	105	9.6	12	4.5	164.41	3.7	0	0	0.1	0.1	0.5	3.94	25
434	картофельное пюре	150	4.9	3.8	19	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74	180	5.9	4.6	21	165.6	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29.1	89
527	сок в ассортименте	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	19	94	0	0	0	0	8	0.4	14	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	14	30.4	50	3.3	0.6	17	90.5	0	0	0.1	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		28	30	88	721.11	29	13	0.4	3.5	114	7.5	99	306		32	35	106	843.82	34	17	4	16	135	8.4	121	373
	Итого за день		51	55	155	1592.8	33	37	0.6	6.5	447	12	229	867		57	62	185	1845.7	38	41	4.3	19	470	13	254	941

сезон: Осень - зима 2023

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
301	омлет натуральный	150	8.25	9	3.5	214.05	0.6	0.2	0.1	0.5	93	1.8	8.2	131	180	9.45	10	5.9	235.12	0.7	0.22	0.07	0.6	111	2.1	9.83	157
107	овощи соленные(огурцы)	60	0.84	0	0.4	7.8	0.7	0	0	1.3	8.4	0.3	5.1	9.6	60	0.84	0	0.4	4.83	0.7	0	0.01	1.3	8.4	0.3	5.06	9.6
	печенье	60	0.75	1.2	7.5	41.7	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	15	1.12	1.8	11	62.55	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
504	чай с сахаром с лимоном	207	0.1	4	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200/7	0.1	4	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89
106	сыр полутвердый	20	5.2	5.3	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.8	85	20	5.2	5.3	0	51.45	0.1	19	0.005	0	135	0.1	6.75	84.5
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	40	3	0.3	20	94	0	0	0.044	0	8	0.4	13.6	30.4
	итого за прием пищи		18.1	20	46	470	4.2	53	0.1	1.8	258	2.6	35	260		19.7	21	53	508.95	4.3	53.22	0.129	1.9	277	3	36.8	286
	Обед																										
18	Салат из свежих помидоров	80	0.4	8	3	68.4	12.3	0	0.03	3.04	9.6	0.49	10.9	14.2	100	0.5	10	3.8	91.2	16	0	0	4	13.3	0	0	14.7
51	суп крестьянский с перловкой с говядиной со сметаной	222.5	1.85	6.2	12	112.47	3.6	3	0.1	0	49	0.5	25	57	250/12,5/10	2.31	7.7	15	140.59	4.5	3.7	0.1	0	61	0.6	31.1	70.7
376	бифштекс рубленый паровой с соусом бе	140	17	19	3.6	145.7	0	0	0	1	6.4	1.4	16	116	100/50	19	21	4.5	208	0	0	0.049	1.4	9	2	22	163
243	каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.4	45	263.8	0.2	0	0.2	0.5	39	4.5	53	203	180	10.4	6.5	48	316.55	0.2	0	0.24	0.6	47	5.4	63.5	244
531	Напиток клюквенный	200	0.11	0	21	83	29	0	0	0	10	0.3	4.9	8	200	0.1	0	21	83	29	0	0.01	0	10	0.3	4.89	8
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	50	3.8	0.4	25	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	14	30	50	3.3	0.6	17	90.5	0	0	0.09	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		33.7	39	118	839.77	45	3	0.5	4.5	136	9.2	136	459		39.5	46	134	1047.3	50	3.7	0.544	6	168	11	155	576
	Итого за день		51.8	59	164	1309.8	50	56	0.6	6.3	394	12	172	719		59.2	68	187	1556.3	54	56.92	0.673	7.9	444	14	192	862

сезон: Осень - зима 2023

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
400/462	вареные колбасные изделия	90	6	10	1.4	161.75	0.8	0	0.1	0.4	22	1.1	12.1	100	100	6.6	11	1.6	179.7	0.8	0	0.1	0.6	31	1.6	17.3	143
434	картофельное пюре	150	4.9	3.8	19	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24.2	74	180	5.9	4.6	21	165.6	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29.1	88.8
508	какао с молоком	200	3.6	3.3	23	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36.3	109	200	3.6	3.3	23	144	1.3	0	0	0.1	124	0.8	36.3	109
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	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
118	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11
	итого за прием пищи		18	18	72	584.75	27	0	0.4	0.7	225	7.8	95.3	324		20	20	80	653.8	28	0	0.5	0.9	244	8.6	109	390
	Обед																										
4	салат из белокочанной капусты с морковью	80	2.5	4.8	3.9	63.2	11	0	0	3.1	10	0.5	14	9.52	100	1.8	6.5	5.3	79	14	0	0	3.9	13	0.6	17.5	11.9
149/363	Суп гороховый с говядиной с гренками	242.5	5.2	5.8	21	121.8	6.9	13	0.2	0	15	0.8	5.6	61	292.5	5.7	6.7	25	143.4	8.7	17	0.2	0	19	1	7	76.8
386/462	шницель из говядины паровой с соусом томатным	140	11	16	19	197.56	1.4	0	0.1	1.1	35	2.5	38.3	202	100/50	13	18	20	245.5	1.3	0	0.1	1.1	39	2.8	40.5	213
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	201.5	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.33	28.3
527	сок в ассортименте	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	19	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		29	33	138	839.21	23	13	0.4	4.4	101	9.1	101	375		34	38	160	969.3	28	17	0.5	5.1	117	10	115	420
	Итого за день		47	51	210	1424	51	13	0.8	5.1	326	17	197	699		55	58	240	1623	56	17	0.9	6.1	361	19	224	810

сезон: Осень - зима 2023

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	Р
	Завтрак																										
294	сырники из творога со сгущенным молоком	180	15	16	26.61	300.45	0.8	0	0.1	0.3	207	1.2	32	0	180/20	17	19.4	31.25	320.52	0.9	0	0.1	0.4	248	1.4	38.4	0
106	сыр полутвердый	15	3.8	3.9	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.8	85	20	3.8	3.9	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.75	84.5
504	чай с сахаром	200	0.1	0	15.2	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200	0.1	0	15.2	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.32	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
118	апельсин	100	0.8	0.2	7.5	38	11	0	0	0	42	5.1	20	24	100	0.8	0.2	7.5	38	11	0	0	0	42	5.1	20	24
	<i>итого за прием пищи</i>		23	21	68.63	544.9	15	19	0.2	0.3	405	6.8	74	142		26	23.9	78.55	588.47	15	19	0.2	0.4	448	7.2	83.7	149
	Обед																										
27	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	80	2.65	2.80	5.00	56.40	7	0	0	0	98	1	18	68	100	3.63	3.50	6.25	70.50	8.7	0	0	0.1	123	1.3	23	85
363/488	рассольник домашний с говядиной со сметаной	222.5	5.3	8.1	10.61	136.56	10	15	0.1	0.1	23	1.9	28	109	250/12,5/10	6.1	9.12	13.16	157.81	13	19	0.1	0.1	29	2.4	35.2	136
191	мясо тушеное	100	11	7	2.88	136.51	1.2	0.1	0.1	4.9	11	2.3	18	144	120	12	8	3.23	163.81	1.4	0.1	0.1	5.8	14	2.8	22	172
297	макароны отварные	150	3.2	6.8	24.32	150	0	0	0.1	0.9	5.7	0.8	17	47	180	3.8	6.4	29.18	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	19.32	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30	50	3.8	0.4	24.6	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
	<i>итого за прием пищи</i>		28	25	103.1	755.87	19	16	0.4	5.9	188	9.5	132	455		33	28.02	120.4	880.12	23	19	0.4	7.1	227	11	157	552
	Итого за день		51	46	171.8	1300.8	33	35	0.5	6.2	593	16	206	597		59	51.92	199	1468.6	38	38	0.6	7.5	676	19	241	702

сезон: Осень - зима 2023

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
349	минтай жареный с маслом сливочным	95	8	12	8.5	143	4.7	0	0.1	4.5	35	0.8	68	173.5	105	8.5	13	9.2	204.29	6.7	0	0.1	6.4	50	1.1	97.7	248
434	картофельное пюре	150	4.9	3.8	19	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	73.96	180	5.9	4.6	21	165.6	6.1	0	0.2	0.2	47	1.3	29.1	88.75
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19	94	0	0	0	0	8	0.4	14	30.4	50	3.8	0.4	25	117.5	0	0	0.1	0	10	0.6	17	38
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	1.4	1.2	16	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
118	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11	100	0.4	0.4	9.8	47	20	0	0.1	0	32	4.4	9	11
	итого за прием пищи		18	18	72	511.32	31	8.5	0.4	4.8	233	6.8	130	368.1		20	20	81	623.71	34	8.5	0.5	6.7	258	7.4	168	465
	Обед																										
18	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.7	3.6	3.6	46.07	13	0.2	0	3.2	21	0.6	13	26.08	100	1.1	4.6	53	52.65	15	0	0	3.4	24	1.1	14.9	29.7
152/363	суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	212.5	3.2	4.2	18	140.4	19	0	0.1	0	19	0.9	16	39.44	250/125	5.5	7.1	22	175.5	24	0	0.1	0	24	1.1	20.3	49.3
212	птица отварная	90	16	16	0.9	218.41	0.9	0.1	0.1	0.5	18	1.5	18	152.8	100	18	18	1	242.68	1	0.1	0.1	0.6	19	1.7	19.5	169.8
420/181	рис отварной	150	3.8	5.1	40	198.25	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.3	28.27	180	5.6	6.1	48	201.45	0	0	0	0.2	4.8	0.5	8.33	28.27
527	сок в ассортименте	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	19	94	0	0	0	0	8	0.4	14	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	14	30.4	50	3.3	0.6	17	90.5	0	0	0.1	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		31	30	116	861.53	37	0.3	0.4	3.9	98	8.3	90	321.4		39	37	186	972.28	43	0.1	0.4	4.2	113	9.7	105	367.1
	Итого за день		48	48	189	1372.9	68	8.8	0.8	8.7	332	15	220	689.5		58	57	266	1596	78	8.6	0.9	11	371	17	273	832

сезон: Осень - зима 2023

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Завтрак	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	Р
274	каша молочная рисовая с маслом	205	5.8	3.8	32.4	198.5	1.5	35	0.1	0.1	216	0.7	64	229	250/5	6.8	4.2	38	240.2	1.9	43	0.1	0.1	270	0.9	79.6	286
111	масло сливочное	10	0.1	6.2	0.08	56.6	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6	10	0.1	6.2	0.1	56.6	0	34	0	0	1.2	0	0	1.6
106	сыр полутвердый	15	5.2	5.3	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.8	85	20	5.2	5.3	0	51.45	0.1	19	0	0	135	0.1	6.75	84.5
504	чай с сахаром	200	0.1	0	15.2	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9	200	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.55	2.89
312	булочка домашняя	60	4.3	3.7	30.6	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	19.3	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		18	19	97.6	651.7	4.4	88	0.2	0.9	386	1.9	93	392		20	20	108	716.9	4.8	96	0.3	0.9	442	2.2	112	457
	Обед																										
16	салат из свежих огурцов	80	0.8	4.1	3.14	52.71	2.7	0	0.2	2.7	13	0.3	7.6	23	100	0.9	4.8	3.7	61.5	3.2	0	0.2	3.2	15	0.4	8.91	26.7
134/175/488	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной	245	9	10	11.7	183.7	5.6	24	0.1	0.1	34	1.3	32	41	250/35/10	10	11	13	206.9	6.9	30	0.1	0.1	43	1.6	39.6	51.8
430	запеканка картофельная с мясом (с маслом сливочным)	185	18	19	18.4	400.8	16	0	0.2	0	34	4.6	67	0	205	19	20	19	410.5	19	0	0.3	0	40	5.3	77.1	0
282	компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	13	22	200	0.5	0.2	23	96	4.3	0.1	0	0.2	22	1.1	12.6	56.5
114	хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.3	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
	итого за прием пищи		34	34	89.7	899.6	29	24	0.6	3	124	9.3	146	147		38	37	101	982.9	33	30	0.7	3.5	146	11	172	211
	Итого за день		52	53	187	1551	33	112	0.9	3.9	510	11	239	540		58	57	209	1700	38	126	1	4.3	588	13	285	668

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

[illegible]