

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
завтраки с 1 по 4 классы**

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
завтраки	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	19.1	18.7	87.82	528	13.52	27.55	0.403	1.62	434.6	7.125	83.13	392.2		19.9	18.8	92.63	255.2	13.52	27.55	0.414	1.62	130.4	7.275	86.53	399.8
2	20.84	20.1	99.41	635.6	5.288	1.1	2.335	2.92	115.6	8.32	114.7	459.5		24.38	22.28	114.7	731.9	5.428	1.1	2.395	3.14	129.3	9.65	132.9	530.1
3	15.9	14.15	90.52	747.1	6.91	32.54	0.328	0.384	0.384	5.03	108.7	364.7		17.1	14.73	100.6	783	7.245	40.64	0.355	0.409	338.8	5.305	124.1	419
4	16.27	15.99	73.44	490.5	7.195	65	0.201	1.5	51.96	3.1	44.45	262		18.45	18.03	84.18	578.4	8.638	65	0.223	1.68	55.1	3.41	51.31	279
5	23.14	25.5	67.61	871.6	4.205	24.38	0.269	3	332.5	4.815	130.1	560.6		24.94	27.6	78.89	1002	4.205	24.38	0.28	3	334.5	4.965	133.5	568.2
6	18.14	19.78	45.85	470	4.19	53.18	0.119	1.8	258.3	2.625	35.15	260.2		19.71	21.37	52.7	509	4.307	53.22	0.129	1.89	276.8	2.975	36.79	286.4
7	17.9	17.8	72.23	584.8	27.18	0.015	0.377	0.705	224.7	7.77	95.27	324.3		20.3	19.66	79.97	653.8	28.2	0.018	0.457	0.457	243.8	8.61	108.7	389.7
8	22.7	20.57	68.63	544.9	14.67	19	0.183	0.345	404.9	6.805	73.89	141.8		25.5	23.9	78.55	588.5	14.82	19	0.212	0.414	448.2	7.189	83.69	149.4
9	17.7	17.7	72.32	511.3	31.1	8.465	0.439	4.805	233.2	6.76	130.3	368.1		19.98	19.56	80.6	623.7	34.12	8.458	0.487	6.744	258	7.42	167.9	465
10	18.47	19.27	97.6	651.7	4.445	87.64	0.229	0.87	385.7	1.865	92.95	392.5		20.27	19.77	108.5	716.9	4.83	96.29	0.265	0.895	441.7	2.19	112.3	457.2
средние показатели	19.016	18.956	77.543	603.6	11.87	31.89	0.488	1.795	244.2	5.422	90.88	352.6		21.053	20.57	87.13	644.2	12.53	33.57	0.521	2.025	265.7	5.899	103.8	394.4