Утверждаю
Директор МБОУ "Важская основная школа"
_____ И.А.Недашковская
Приказ № 189 от 01.09.2023 г.

Примерное 10 - дневное меню
в филиале МБОУ "Важская основная школа" Шидровская основная школа
на 2023 - 2024 учебный год
для обучающихся 7-11 и 12-16 лет на осенне-зимний период

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7 – 11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
1 день																		
Салат из капусты	60	1,15	6,04	4,7	78,13	0	0,02	0,04	0	29,01	33,8	12,34	22,46	75,3	0,01	0,01	0,003	0,48
Рассольник ленинградский	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,008	0,1	0,08	0,03	7,3	42,6	29,04	142,86	119,5	0,43	0,015	0,003	0,88
Жаркое по домашнему	200	5,78	5,43	9,7	121,87	0,01	0,08	0,07	0	24	28	47	274	934	0	0,5	22,9	3,2
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**820**	**14,51**	**15,17**	**124,34**	**759,24**	**0,018**	**0,61**	**0,37**	**0,37**	**60,91**	**201,4**	**120,38**	**469,02**	**1151,1**	**0,48**	**0,545**	**22,909**	**15,16**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12– 16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
1 день																		
Салат из капусты	60	1,15	6,04	4,7	78,13	0	0,02	0,04	0	29,01	33,8	12,34	22,46	75,3	0,01	0,01	0,003	0,48
Рассольник ленинградский	250	3,38	4,98	13,9	115,17	0,01	0,1	0,2	0,03	11,52	44,98	31,35	142,86	590	0,43	0,015	0,003	0,88
Жаркое по домашнему	250	20,4	15,8	20,5	306,1	32,5	0,2	0,2	0	24	28	47	274	934	0	0,5	22,9	3,2
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**910**	**29,13**	**28,62**	**136,8**	**963,9**	**32,51**	**0,73**	**0,62**	**0,37**	**65,13**	**203,78**	**122,69**	**469,02**	**1621,6**	**0,48**	**0,545**	**22,909**	**15,16**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7 – 11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
2 день																		
Салат из моркови	60	0,95	7,17	10,44	109,11	0	0,05	0,05	0	5,59	37,34	26,93	38,39	0	0	0	0	1,1
Борщ со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,02	0,06	0,04	0,008	19,74	51,8	21,6	43,12	85,3	0,43	0,007	0,003	0,62
Плов с курой	200	27,2	7,9	34,7	319	48,9	0,1	0,1	0	5,6	32	106	243	370	0	24,4	23,2	2,4
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**820**	**34,23**	**18,41**	**141,92**	**916,93**	**48,92**	**0,63**	**0,29**	**0,008**	**34,93**	**193,14**	**162,53**	**338,51**	**607,3**	**0,76**	**24,43**	**23,21**	**12,72**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12 – 16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
2 день																		
Салат из моркови	60	0,95	7,17	10,44	109,11	0	0,05	0,05	0	5,59	37,34	26,93	38,39	0	0	0	0	1,1
Борщ со сметаной	250	4,53	10,3	8,45	167,9	0,03	0,1	0,04	0,008	19,74	51,8	21,6	43,12	85,3	0,43	0,007	0,003	0,62
Плов с курой	250	27,2	7,9	34,7	319	48,9	0,1	0,1	0	5,6	32	106	243	370	0	24,4	23,2	2,4
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**920**	**37,08**	**27,37**	**142,99**	**1035,51**	**48,93**	**0,67**	**0,29**	**0,008**	**34,93**	**193,14**	**162,53**	**338,51**	**607,3**	**0,76**	**24,43**	**23,21**	**12,72**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
3 день																		
Салат из свеклы	60	0,99	4,25	5,1	62,12	0	0,012	0,024	0	2,88	21,95	12,91	26,28	113,2	0,01	0,007	0	0,81
Суп молочный	200	8,25	4,5	10,32	93,52	0,13	0,02	0,07	0	0,45	53	11,63	60,39	0	0	0	0	0,23
Котлета мясная	100	11,44	12,42	8,11	194,51	0,94	0,06	0,13	0	0,22	67,69	22,57	128,55	0	0	0	0	0,94
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**870**	**35,1**	**26,09**	**115,95**	**849,63**	**1,13**	**0,568**	**7,328**	**0**	**8,84**	**251,58**	**66,81**	**272,03**	**177,8**	**0,05**	**0,027**	**0,005**	**8,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12 – 16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
3 день																		
Салат из свеклы	60	0,99	4,25	5,1	62,12	0	0,012	0,024	0	2,88	21,95	12,91	26,28	113,2	0,01	0,007	0	0,81
Суп молочный	250	10,3	6,7	12,47	112,57	0,13	0,02	0,07	0	0,45	53	11,63	60,39	0	0	0	0	0,23
Котлета мясная	100	11,44	12,42	8,11	194,51	0,94	0,06	0,13	0	0,22	67,69	22,57	128,55	0	0	0	0	0,94
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из свежих плодов	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**920**	**37,15**	**28,29**	**118,1**	**868,68**	**1,13**	**0,568**	**7,328**	**0**	**8,84**	**251,58**	**66,81**	**272,03**	**177,8**	**0,05**	**0,027**	**0,005**	**8,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
4 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	200	7,15	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Кура тушеная	100	22,26	14,21	0	232,47	19,8	0,12	0,12	0	1,34	16,9	18,3	142,4	128	0	0,21	0,01	1,24
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06	0,015	0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Кисель	200	0	0	9,8	40	0,25	0,3	0,3	0	15	4,5	1	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**870**	**38,66**	**22,6**	**124,82**	**918,29**	**20,11**	**1,09**	**0,595**	**0,16**	**28,47**	**129,63**	**67,23**	**283,83**	**237,7**	**0,5**	**0,23**	**0,043**	**8,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
4 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	250	10,5	0,48	16,12	101,88	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Кура тушеная	100	22,26	14,21	0	232,47	19,8	0,12	0,12	0	1,34	16,9	18,3	142,4	128	0	0,21	0,01	1,24
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06	0,015	0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Кисель	200	0	0	9,8	40	0,25	0,3	0,3	0	15	4,5	1	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**920**	**42,01**	**22,84**	**132,88**	**969,23**	**20,11**	**1,09**	**0,595**	**0,16**	**28,47**	**129,63**	**67,23**	**283,83**	**237,7**	**0,5**	**0,23**	**0,043**	**8,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
5 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	0	0,08	0,08	0,03	2,96	23,58	22,58	276,14	70,97	0,43	0,002	0,008	0,58
Котлета рыбная	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,04	0,03	0,19	0	0,62	61,82	28,66	261,26	0	0	0	0	0
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0	0,02	0,04	0	0,8	41,14	22,96	29,2	62,6	0,08	0	0,002	0,68
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Киви	100	0,8	0,1	11,8	47	15	0,02	0,04	0	180	300	25	34	40	0	0	0,02	0,8
Итого	**870**	**44,47**	**15,09**	**172,84**	**1053,99**	**0,08**	**0,81**	**0,53**	**0,03**	**4,38**	**203,52**	**254,56**	**836,76**	**255,69**	**0,84**	**0,082**	**0,021**	**13,12**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
5 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп с макаронными изделиями	250	6,5	5,3	14,52	191	0	0,14	0,08	0,03	2,96	23,58	22,58	276,14	70,97	0,43	0,002	0,008	0,58
Котлета рыбная	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,04	0,03	0,19	0	0,62	61,82	28,66	261,26	0	0	0	0	0
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0	0,02	0,04	0	0,8	41,14	22,96	29,2	62,6	0,08	0	0,002	0,68
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Киви	100	0,8	0,1	11,8	47	15	0,02	0,04	0	180	300	25	34	40	0	0	0,02	0,8
Итого	**920**	**47,49**	**19,85**	**172,84**	**1159,35**	**0,08**	**0,87**	**0,53**	**0,03**	**4,38**	**203,52**	**254,56**	**836,76**	**255,69**	**0,84**	**0,082**	**0,021**	**13,12**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
6 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Уха ростовская	200	6,38	0,3	4,61	52,72	0,01	0,04	0,05	0	2,95	24,3	16,17	88,85	0	0	0	0	0,34
Гуляш из говядины	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,01	0,06	0,03	0	38	155	11	17	35	0	0	0	0,1
Итого	**870**	**28,44**	**14,84**	**116,98**	**670,39**	**0,083**	**0,72**	**7,28**	**0,4**	**74,7**	**197**	**125,62**	**390,19**	**187,1**	**0,81**	**0,02**	**0,07**	**12,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
6 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Уха ростовская	250	6,72	4,6	8,8	147,1	0,01	0,04	0,05	0	2,95	24,3	16,17	88,85	0	0	0	0	0,34
Гуляш из говядины	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,01	0,06	0,03	0	38	155	11	17	35	0	0	0	0,1
Итого	**920**	**28,78**	**19,14**	**121,17**	**764,77**	**0,083**	**0,72**	**7,28**	**0,4**	**74,7**	**197**	**125,62**	**390,19**	**187,1**	**0,81**	**0,02**	**0,07**	**12,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
7 день																		
Салат витаминный	60	0,99	4,25	2,94	54,46	0	0,01	0,02	0	15,46	27,94	11,33	20,16	169,3	0,01	0,25	0,03	0,35
Рассольник ленинградский	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,008	0,1	0,08	0,03	7,3	42,6	29,04	142,86	119,5	0,43	0,015	0,003	0,88
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**870**	**34,23**	**29,94**	**164,96**	**1139,49**	**0,057**	**0,873**	**0,475**	**0,09**	**27,84**	**173,88**	**248,26**	**595,55**	**707,92**	**1,75**	**0,448**	**0,053**	**18,19**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
7 день																		
Салат витаминный	60	0,99	4,25	2,94	54,46	0	0,01	0,02	0	15,46	27,94	11,33	20,16	169,3	0,01	0,25	0,03	0,35
Рассольник ленинградский	250	3,38	4,98	13,9	115,17	0,01	0,1	0,2	0,03	11,52	44,98	31,35	142,86	590	0,43	0,015	0,003	0,88
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**920**	**34,23**	**33,02**	**166,62**	**1159,92**	**0,059**	**0,873**	**0,595**	**0,09**	**32,06**	**176,26**	**250,57**	**595,55**	**1178,42**	**1,75**	**0,448**	**0,053**	**18,19**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
8 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Щи со сметаной	200	3,44	0,5	8,36	61,2	0	0,16	0,14	0,001	14,34	33,1	34,42	305,94	51,44	0,43	0	0,003	0,88
Гуляш из куры	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06		0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Компот из свежих плодов	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**870**	**36,85**	**17,87**	**130,69**	**849,13**	**0,053**	**0,656**	**0,304**	**0,161**	**17,9**	**130,71**	**65,77**	**466,8**	**368,84**	**1,76**	**0,02**	**0,105**	**9,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
8 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Щи со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	0	0,16	0,14	0,001	14,34	33,1	34,42	305,94	51,44	0,43	0	0,003	0,88
Гуляш из куры	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06		0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Компот из свежих плодов	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**920**	**37,09**	**24,44**	**130,91**	**905,93**	**0,053**	**0,656**	**0,304**	**0,161**	**17,9**	**130,71**	**65,77**	**466,8**	**368,84**	**1,76**	**0,02**	**0,105**	**9,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
9 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Свекольник	200	3,24	0,21	1,83	29,42	0	0,01	0,01	0	2,13	18,32	20,02	10,1	60,21	0	0	0	0
Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,005	0,07	0,07	25	4,32	38,58	39,86	162,02	182,6	0,4	0	0,02	0,74
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**870**	**20,17**	**10,3**	**115,8**	**716,56**	**0,065**	**0,67**	**7,33**	**25,34**	**19,14**	**210,62**	**128,44**	**318,49**	**265,11**	**0,44**	**0,02**	**0,023**	**11,83**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
9 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Свекольник	250	4,68	0,85	5,09	36,41	0	0,05	0,04	0	4,94	24,08	13,02	70,82	60,21	0	0	0	0,52
Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,005	0,07	0,07	25	4,32	38,58	39,86	162,02	182,6	0,4	0	0,02	0,74
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**920**	**21,61**	**10,94**	**119,06**	**723,55**	**0,065**	**0,71**	**7,36**	**25,34**	**21,95**	**216,38**	**121,44**	**379,21**	**265,11**	**0,44**	**0,02**	**0,023**	**12,35**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
10 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	200	7,15	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	239	0,1	0,1	0	87	95	32	71	334	0	0,8	25,5	1,5
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**870**	**30,01**	**19,39**	**133,64**	**750,55**	**239,029**	**0,843**	**0,395**	**0,46**	**159,51**	**248,18**	**145,14**	**386,75**	**523**	**0,67**	**0,92**	**25,508**	**15,16**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
10 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	250	10,5	0,48	16,12	101,88	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	239	0,1	0,1	0	87	95	32	71	334	0	0,8	25,5	1,5
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**920**	**33,36**	**19,63**	**141,7**	**801,49**	**239,029**	**0,843**	**0,395**	**0,46**	**159,51**	**248,18**	**145,14**	**386,75**	**523**	**0,67**	**0,92**	**25,508**	**15,16**

Примерное 10 - дневное меню
в филиале МБОУ "Важская основная школа" Шидровская основная школа"
на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 7-11 и 12-16 лет на весенне-летний период

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7 – 11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
1 день																		
Икра кабачковая	60	0,95	4,45	0,85	59,5	0	0,01	0,025	0	3,5	20,5	7,5	213,35	75,3	0,01	0	0,25	0,35
Рассольник ленинградский	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,008	0,1	0,08	0,03	7,3	42,6	29,04	142,86	119,5	0,43	0,015	0,003	0,88
Жаркое по домашнему	200	5,78	5,43	9,7	121,87	0,01	0,08	0,07	0	24	28	47	274	934	0	0,5	22,9	3,2
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**820**	**14,31**	**13,58**	**120,49**	**740,61**	**0,018**	**0,6**	**0,355**	**0,37**	**35,4**	**188,1**	**115,54**	**659,91**	**1151,1**	**0,48**	**0,535**	**23,156**	**15,03**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12– 16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
1 день																		
Икра кабачковая	60	0,95	4,45	0,85	59,5	0	0,01	0,025	0	3,5	20,5	7,5	213,35	75,3	0,01	0	0,25	0,35
Рассольник ленинградский	250	3,38	4,98	13,9	115,17	0,01	0,1	0,2	0,03	11,52	44,98	31,35	142,86	590	0,43	0,015	0,003	0,88
Жаркое по домашнему	250	20,4	15,8	20,5	306,1	32,5	0,2	0,2	0	24	28	47	274	934	0	0,5	22,9	3,2
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**920**	**28,93**	**27,03**	**132,95**	**945,27**	**32,51**	**0,72**	**0,605**	**0,37**	**39,62**	**190,48**	**117,85**	**659,91**	**1621,6**	**0,48**	**0,535**	**23,156**	**15,03**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7 – 11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
2 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Борщ со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,02	0,06	0,04	0,008	19,74	51,8	21,6	43,12	85,3	0,43	0,007	0,003	0,62
Плов с курой	200	27,2	7,9	34,7	319	48,9	0,1	0,1	0	5,6	32	106	243	370	0	24,4	23,2	2,4
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**820**	**33,28**	**11,44**	**137,98**	**847,82**	**48,92**	**0,69**	**0,29**	**0,008**	**39,34**	**175,8**	**156,6**	**362,12**	**607,3**	**0,76**	**24,43**	**23,21**	**11,62**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12 – 16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
2 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Борщ со сметаной	250	4,53	10,3	8,45	167,9	0,03	0,1	0,04	0,008	19,74	51,8	21,6	43,12	85,3	0,43	0,007	0,003	0,62
Плов с курой	250	27,2	7,9	34,7	319	48,9	0,1	0,1	0	5,6	32	106	243	370	0	24,4	23,2	2,4
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**920**	**36,13**	**20,4**	**139,05**	**966,4**	**48,93**	**0,73**	**0,29**	**0,008**	**39,34**	**175,8**	**156,6**	**362,12**	**607,3**	**0,76**	**24,43**	**23,21**	**11,62**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
3 день																		
Салат из свеклы	60	0,99	4,25	5,1	62,12	0	0,012	0,024	0	2,88	21,95	12,91	26,28	113,2	0,01	0,007	0	0,81
Суп молочный	200	8,25	4,5	10,32	93,52	0,13	0,02	0,07	0	0,45	53	11,63	60,39	0	0	0	0	0,23
Котлета мясная	100	11,44	12,42	8,11	194,51	0,94	0,06	0,13	0	0,22	67,69	22,57	128,55	0	0	0	0	0,94
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**870**	**35,1**	**26,09**	**115,95**	**849,63**	**1,13**	**0,568**	**7,328**	**0**	**8,84**	**251,58**	**66,81**	**272,03**	**177,8**	**0,05**	**0,027**	**0,005**	**8,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12 – 16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
3 день																		
Салат из свеклы	60	0,99	4,25	5,1	62,12	0	0,012	0,024	0	2,88	21,95	12,91	26,28	113,2	0,01	0,007	0	0,81
Суп молочный	250	10,3	6,7	12,47	112,57	0,13	0,02	0,07	0	0,45	53	11,63	60,39	0	0	0	0	0,23
Котлета мясная	100	11,44	12,42	8,11	194,51	0,94	0,06	0,13	0	0,22	67,69	22,57	128,55	0	0	0	0	0,94
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из свежих плодов	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**920**	**37,15**	**28,29**	**118,1**	**868,68**	**1,13**	**0,568**	**7,328**	**0**	**8,84**	**251,58**	**66,81**	**272,03**	**177,8**	**0,05**	**0,027**	**0,005**	**8,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
4 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	200	7,15	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Кура тушеная	100	22,26	14,21	0	232,47	19,8	0,12	0,12	0	1,34	16,9	18,3	142,4	128	0	0,21	0,01	1,24
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06	0,015	0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Кисель	200	0	0	9,8	40	0,25	0,3	0,3	0	15	4,5	1	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**870**	**38,66**	**22,6**	**124,82**	**918,29**	**20,11**	**1,09**	**0,595**	**0,16**	**28,47**	**129,63**	**67,23**	**283,83**	**237,7**	**0,5**	**0,23**	**0,043**	**8,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
4 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	250	10,5	0,48	16,12	101,88	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Кура тушеная	100	22,26	14,21	0	232,47	19,8	0,12	0,12	0	1,34	16,9	18,3	142,4	128	0	0,21	0,01	1,24
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06	0,015	0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Кисель	200	0	0	9,8	40	0,25	0,3	0,3	0	15	4,5	1	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**920**	**42,01**	**22,84**	**132,88**	**969,23**	**20,11**	**1,09**	**0,595**	**0,16**	**28,47**	**129,63**	**67,23**	**283,83**	**237,7**	**0,5**	**0,23**	**0,043**	**8,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
5 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	14,52	85,64	0	0,08	0,08	0,03	2,96	23,58	22,58	276,14	70,97	0,43	0,002	0,008	0,58
Котлета рыбная	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,04	0,03	0,19	0	0,62	61,82	28,66	261,26	0	0	0	0	0
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0	0,02	0,04	0	0,8	41,14	22,96	29,2	62,6	0,08	0	0,002	0,68
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Киви	100	0,8	0,1	11,8	47	15	0,02	0,04	0	180	300	25	34	40	0	0	0,02	0,8
Итого	**870**	**44,47**	**15,09**	**172,84**	**1053,99**	**0,08**	**0,81**	**0,53**	**0,03**	**4,38**	**203,52**	**254,56**	**836,76**	**255,69**	**0,84**	**0,082**	**0,021**	**13,12**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
5 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Суп с макаронными изделиями	250	6,5	5,3	14,52	191	0	0,14	0,08	0,03	2,96	23,58	22,58	276,14	70,97	0,43	0,002	0,008	0,58
Котлета рыбная	100	22,35	3,11	5,96	136,63	0,04	0,03	0,19	0	0,62	61,82	28,66	261,26	0	0	0	0	0
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0	0,02	0,04	0	0,8	41,14	22,96	29,2	62,6	0,08	0	0,002	0,68
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Киви	100	0,8	0,1	11,8	47	15	0,02	0,04	0	180	300	25	34	40	0	0	0,02	0,8
Итого	**920**	**47,49**	**19,85**	**172,84**	**1159,35**	**0,08**	**0,87**	**0,53**	**0,03**	**4,38**	**203,52**	**254,56**	**836,76**	**255,69**	**0,84**	**0,082**	**0,021**	**13,12**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
6 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Уха ростовская	200	6,38	0,3	4,61	52,72	0,01	0,04	0,05	0	2,95	24,3	16,17	88,85	0	0	0	0	0,34
Гуляш из говядины	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,01	0,06	0,03	0	38	155	11	17	35	0	0	0	0,1
Итого	**870**	**28,44**	**14,84**	**116,98**	**670,39**	**0,083**	**0,72**	**7,28**	**0,4**	**74,7**	**197**	**125,62**	**390,19**	**187,1**	**0,81**	**0,02**	**0,07**	**12,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
6 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Уха ростовская	250	6,72	4,6	8,8	147,1	0,01	0,04	0,05	0	2,95	24,3	16,17	88,85	0	0	0	0	0,34
Гуляш из говядины	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,01	0,06	0,03	0	38	155	11	17	35	0	0	0	0,1
Итого	**920**	**28,78**	**19,14**	**121,17**	**764,77**	**0,083**	**0,72**	**7,28**	**0,4**	**74,7**	**197**	**125,62**	**390,19**	**187,1**	**0,81**	**0,02**	**0,07**	**12,91**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
7 день																		
Икра кабачковая	60	0,95	4,45	0,85	59,5	0	0,01	0,025	0	3,5	20,5	7,5	213,35	75,3	0,01	0	0,25	0,35
Рассольник ленинградский	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,008	0,1	0,08	0,03	7,3	42,6	29,04	142,86	119,5	0,43	0,015	0,003	0,88
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**870**	**34,19**	**30,14**	**162,87**	**1144,53**	**0,057**	**0,873**	**0,48**	**0,09**	**15,88**	**166,44**	**244,43**	**788,74**	**613,92**	**1,75**	**0,198**	**0,273**	**18,19**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
7 день																		
Икра кабачковая	60	0,95	4,45	0,85	59,5	0	0,01	0,025	0	3,5	20,5	7,5	213,35	75,3	0,01	0	0,25	0,35
Рассольник ленинградский	250	3,38	4,98	13,9	115,17	0,01	0,1	0,2	0,03	11,52	44,98	31,35	142,86	590	0,43	0,015	0,003	0,88
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Рис отварной	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,04	0,28	0,14	0	0	18,98	180,36	270,16	100,12	0,32	0,06	0,008	6,06
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	0,02	0,02	0	4	14	8	14	130	0,32	0,003	0,004	2,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Яблоко	100	0,4	0,4	9,82	42	0,02	0,03	0,02	0	10	16	9	11	16	0	0	0,02	2,2
Итого	**920**	**34,19**	**33,22**	**164,53**	**1164,96**	**0,059**	**0,873**	**0,6**	**0,09**	**20,1**	**168,82**	**246,74**	**788,74**	**1084,42**	**1,75**	**0,198**	**0,273**	**18,19**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
8 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Щи со сметаной	200	3,44	0,5	8,36	61,2	0	0,16	0,14	0,001	14,34	33,1	34,42	305,94	51,44	0,43	0	0,003	0,88
Гуляш из куры	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06		0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Компот из свежих плодов	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**870**	**36,85**	**17,87**	**130,69**	**849,13**	**0,053**	**0,656**	**0,304**	**0,161**	**17,9**	**130,71**	**65,77**	**466,8**	**368,84**	**1,76**	**0,02**	**0,105**	**9,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
8 день																		
Огурец консервированный	60	2,8	0	1,3	16,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Щи со сметаной	250	3,68	7,07	8,58	118	0	0,16	0,14	0,001	14,34	33,1	34,42	305,94	51,44	0,43	0	0,003	0,88
Гуляш из куры	100	13,6	9,42	2,71	147,57	0,003	0,03	0,08	0	0,36	19,08	18,89	121,07	165,1	0,8	0	0,067	1,78
Макароные изделия отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,05	0,06		0,16	0	6,31	8,32	37,65	87,7	0,49	0	0,03	0,81
Компот из свежих плодов	200	7,76	0	17,86	69,38	0	0,006	0,004	0	3,2	14,22	4,14	2,14	42,6	0,03	0	0,002	0,48
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	8	0,04	0,03	0	60	197	13	23	0	0	0	0,02	0,3
Итого	**920**	**37,09**	**24,44**	**130,91**	**905,93**	**0,053**	**0,656**	**0,304**	**0,161**	**17,9**	**130,71**	**65,77**	**466,8**	**368,84**	**1,76**	**0,02**	**0,105**	**9,75**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
9 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Свекольник	200	3,24	0,21	1,83	29,42	0	0,01	0,01	0	2,13	18,32	20,02	10,1	60,21	0	0	0	0
Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,005	0,07	0,07	25	4,32	38,58	39,86	162,02	182,6	0,4	0	0,02	0,74
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**870**	**20,17**	**10,3**	**115,8**	**716,56**	**0,065**	**0,67**	**7,33**	**25,34**	**19,14**	**210,62**	**128,44**	**318,49**	**265,11**	**0,44**	**0,02**	**0,023**	**11,83**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
9 день																		
Кукуруза консервированная	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Свекольник	250	4,68	0,85	5,09	36,41	0	0,05	0,04	0	4,94	24,08	13,02	70,82	60,21	0	0	0	0,52
Рыба тушеная с овощами	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,005	0,07	0,07	25	4,32	38,58	39,86	162,02	182,6	0,4	0	0,02	0,74
Пюре картофельное	150	3,26	3,12	5,36	82,6	0,06	0,07	7,02	0	2,09	36,72	15,56	54,67	0	0	0	0	0,49
Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117	0	0,01	0,1	0,34	0,6	39	32	29,7	0,3	0,03	0	0	4,8
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,12	0,04	0,05	0	10	348	42	28	8	0	0	0	0,4
Итого	**920**	**21,61**	**10,94**	**119,06**	**723,55**	**0,065**	**0,71**	**7,36**	**25,34**	**21,95**	**216,38**	**121,44**	**379,21**	**265,11**	**0,44**	**0,02**	**0,023**	**12,35**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 7-11 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
10 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	200	7,15	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	239	0,1	0,1	0	87	95	32	71	334	0	0,8	25,5	1,5
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**870**	**30,01**	**19,39**	**133,64**	**750,55**	**239,029**	**0,843**	**0,395**	**0,46**	**159,51**	**248,18**	**145,14**	**386,75**	**523**	**0,67**	**0,92**	**25,508**	**15,16**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)								
	с 12-16 лет	Б	Ж	У		A	B1	B2	D	C	Ca	Mq	P	K	F	Se	I	Fe
10 день																		
Горошек зеленый	60	0	0,2	6,5	40	0	0,11	0,05	0	10	20	21	62	0	0	0	0	0
Суп гороховый	250	10,5	0,48	16,12	101,88	0,01	0,1	0,03	0	2,13	23,92	18,61	41,78	0	0	0	0	1,06
Тефтели мясные	100	14,06	12,15	5,48	190,11	0,009	0,063	0,135	0,06	1,08	12,36	19,53	148,37	167	0,66	0,1	0,005	2,3
Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122	239	0,1	0,1	0	87	95	32	71	334	0	0,8	25,5	1,5
Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	0	0,01	0,07	0	0,4	59,3	38,9	54	63,6	0	0	0	0	4,5
Хлеб ржаной	30	1,2	0,9	31,2	148,5	0	0,2	0,08	0	0	35	0	0	22	0,01	0,02	0,003	3,9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	38	199	0	0,2	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	1,9
Груша	100	0,38	0,12	15,46	58	6,9	0,012	0,025	0	4,2	119	7	11	9	0	0,1	0	0,17
Итого	**920**	**33,36**	**19,63**	**141,7**	**801,49**	**239,029**	**0,843**	**0,395**	**0,46**	**159,51**	**248,18**	**145,14**	**386,75**	**523**	**0,67**	**0,92**	**25,508**	**15,16**