

Утверждаю:
Директор муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения Половинкинская СОШ
« » 2024 г
М.Н.Бусова



Вариант1

Основное (организованное) меню
для организации питания в общеобразовательных учреждениях
обучающихся с 1 по 4 классы
и с 5 по 11классы (зима- весна)

п.Половинка

2024год

зима-весна 2024г

1 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины			5-1класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины			
		выход				Б	Ж	У	эн/д	Са	Fe	С	В1	С	Б	Ж	У	эн/д	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/д	Са	Fe	В1	С
		200	200	30	15	200	7,4	0,8	2,4	3,9	0,6	7,5	7,5	37	243	136	0,42	0,104	1,3	250	9,25	9,375	46,25	303,8	170	0,525	0,13	1,625		
267	Завтрак каша молочная пшеничная с маслом(молочные продукты местных производителей)	200	200	30	15	200	7,4	0,8	2,4	3,9	0,6	7,5	37	243	136	0,42	0,104	1,3	250	9,25	9,375	46,25	303,8	170	0,525	0,13	1,625			
501	кофейный напиток с молоком	200	200	30	15	200	7,4	0,8	2,4	3,9	0,6	7,5	37	243	136	0,42	0,104	1,3	250	9,25	9,375	46,25	303,8	170	0,525	0,13	1,625			
108	хлеб пшеничный	30	30	30	15	30	2,4	0,3	0,3	3,9	0,6	7,5	15	70,5	6,9	0,5	0	0,08	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0			
100	сыр	15	15	15	15	15	3,9	3,92	0	3,9	3,92	0	0	51,6	150	0,15	0	0,08	15	3,9	3,92	0	51,6	150	0,15	0	0,08			
112	груши	200	200	200	15	200	0,6	0,45	15,45	0,6	0,45	15,45	70,5	70,5	28,5	3,45	0,03	7,5	200	0,6	0,45	15,45	70,5	28,5	3,45	0,03	7,5			
	итого за прием пищи	645	645	645	15,1	645	15,1	13,77	84,8	524,9	463	0,354	12,76	705	17,75	15,75	99,05	609,2	705	17,75	15,75	99,05	609,2	528,8	4,905	0,38	13,09			
	Обед																													
65	Салат из картофеля с зеленым горошком	70	70	70	2,45	70	2,45	7,98	6,72	107,8	14	0,56	7,5	100	3,5	11,4	9,6	154	100	3,5	11,4	9,6	154	20	0,8	0,1	11			
134/357/479	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	222,5	222,5	222,5	3,2	222,5	3,2	8	25	135,4	98	0,7	2,8	272,5	3,2	8	25	135,4	272,5	3,2	8	25	135,4	98	0,7	0,1	2,8			
381	котлета из говядины	100	100	100	17,8	100	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	100	17,8	17,6	14,4	286	100	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0			
423	капуста тушеная	150	150	150	3	150	3	4,95	13,6	112,6	87	1,2	25,5	180	3	4,95	13,6	112,6	180	3	4,95	13,6	112,6	87	1,2	0,045	25,5			
502	кисель из брусники	200	200	200	0,2	200	0,2	0,1	22	87	16	0,1	29	200	0,2	0,1	22	87	200	0,2	0,1	22	87	16	0,1	0	29			
108	хлеб пшеничный	30	30	30	2,4	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	40	3,2	0,4	20	94	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0			
110	хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,95	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	40	2,6	0,44	14	72,4	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0			
	итого за прием пищи	802,5	802,5	802,5	31	802,5	31	39,26	107,2	853,6	236,9	7,06	64,8	932,5	33,5	42,89	118,6	941,4	932,5	33,5	42,89	118,6	941,4	248,9	7,87	0,375	68,3			
	Итого за день	1447,5	1447,5	1447,5	46,1	1447,5	46,1	53,03	192	1379	729,4	11,69	77,56	1637,5	51,25	58,64	217,7	1551	1637,5	51,25	58,64	217,7	1551	777,7	12,78	0,755	81,39			

зима-весна 2024г

3 день

№ рецептур	Наименование блюда	1-4класс		Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины			5-11класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	
381/453	биточки из говядины соус томатный	150	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0	150	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0	150	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0
237	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,5	253,1	13,93	4,5	0,15	0	180	10,26	9,36	45	303,7	16,72	5,4	0,18	0	180	10,26	9,36	45	303,7	16,72	5,4	0,18	0
493	чай с сахаром	200	0	0	15,5	60	9,3	0	0	0	200	0	0	15,5	60	9,3	0	0	0	200	0	0	15,5	60	9,3	0	0	0
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0
	итого за прием пищи	530	28,75	25,7	81,7	669,6	34,13	7,8	0,15	0	570	31,26	27,36	94,9	743,7	39,22	8,87	0,18	0	570	31,26	27,36	94,9	743,7	39,22	8,87	0,18	0
	Обед																											
55	салат из свеклы с сыром	70	0,96	7,05	5,43	88,76	21,88	0,9	0	7,5	100	1,371	10,07	7,757	126,8	31,26	1,286	0	10,71	100	1,371	10,07	7,757	126,8	31,26	1,286	0	10,71
144/357	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	5,2	5,8	12	121,8	17	1,2	0,2	6,9	250/12,5	6,5	7,25	15	152,3	21,25	1,5	0,25	8,625	250/12,5	6,5	7,25	15	152,3	21,25	1,5	0,25	8,625
395	колбаса вареная отварная	100	10,5	21	0	230	30	1,5	0,25	0	100	10,5	21	0	230	30	1,5	0,25	0	100	10,5	21	0	230	30	1,5	0,25	0
195	рагу из овощей	180	3	7,95	12,75	135	57	1,05	0,15	11,4	180	3,6	9,54	15,3	162	68,4	1,26	0,18	13,68	180	3,6	9,54	15,3	162	68,4	1,26	0,18	13,68
507	компот из яблок	200	0,5	0,26	24	96	17,3	0,13	0	4,4	200	0,5	0,26	24	96	17,3	0,13	0	4,4	200	0,5	0,26	24	96	17,3	0,13	0	4,4
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0
	итого за прием пищи		24,51	42,69	78,98	796,4	161,1	6,48	0,7	30,2		28,27	48,96	96,06	933,5	192,1	7,946	0,81	37,42		28,27	48,96	96,06	933,5	192,1	7,946	0,81	37,42
	Итого за день	842,5	53,26	68,39	160,7	1466	195,2	14,28	0,85	30,2	972,5	59,53	76,32	191	1677	231,3	16,82	0,99	37,42	972,5	59,53	76,32	191	1677	231,3	16,82	0,99	37,42

зима-весна 2024г

4 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины			5-11класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины		
		Выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С		
313/481	завтрак запеканка творожная / густенное молоко	220	19,5	14,9	40,2	337	357	0,8	0,07	0,53	220	19,5	14,9	40,2	337	357	0,8	0,07	0,53	220	19,5	14,9	40,2	337	357	0,8	0,07	0,53	
495	чай с молоком	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3	200	1,6	1,3	16	81	66,7	0	0,13	1,3	
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0
112	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	3,13	0,04	15	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	3,13	0,04	15	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	3,13	0,04	15	
	Итого за прием пищи	600	24,1	17,1	85,2	559	454,6	4,43	0,24	16,83	610	24,9	17,2	90,9	582,5	456,9	4,6	0,24	16,83	610	24,9	17,2	90,9	582,5	456,9	4,6	0,24	16,83	
	Обед																												
76	Винегрет овощной	70	1,8	5	3,15	86,7	22,2	0,95	0,04	2,6	100	2,571	7,143	4,5	123,9	31,71	1,357	0,057	3,714	100	2,571	7,143	4,5	123,9	31,71	1,357	0,057	3,714	
150	сул картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12	144,8	35	1,3	0,1	9,7	250	9,875	4,875	15	181	43,75	1,625	0,125	12,13	250	9,875	4,875	15	181	43,75	1,625	0,125	12,13	
392/453	фрикадельки из говядины/ соус томатный	150	15,2	16,4	13,8	262,6	22	1,6	0	1,6	150	15,2	16,4	13,8	262,6	22	1,6	0	1,6	150	15,2	16,4	13,8	262,6	22	1,6	0	1,6	
291	макаронные изделия отварные	150	5,7	6,3	28,5	195,4	5,7	0,75	0	0	180	6,84	7,56	34,2	234,5	6,84	0,9	0	0	180	6,84	7,56	34,2	234,5	6,84	0,9	0	0	
507	компот из груш	200	0,5	0,27	24	96	17	0,13	0	4,4	200	0,5	0,27	24	96	17	0,13	0	4,4	200	0,5	0,27	24	96	17	0,13	0	4,4	
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	
	Итого за прием пищи	830	35,45	32,5	106,3	910,3	119,8	6,43	0,24	18,3	960	40,79	37,09	125,5	1064	145,2	7,882	0,312	21,84	960	40,79	37,09	125,5	1064	145,2	7,882	0,312	21,84	
	Итого за день	1430	59,55	49,6	191,5	1469	574,4	10,86	0,48	35,13	1570	65,69	54,29	216,4	1647	602,1	12,48	0,552	38,67	1570	65,69	54,29	216,4	1647	602,1	12,48	0,552	38,67	

зима-весна 2024г

5 день

№ рецептур	Наименование блюда	1-4класс				Пищевые вещества				минеральн ые			5-11класс				Пищевые вещества				минеральн ые			Витамины				
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С		
398	печень по страгоновски	100	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3	100	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3	7,4	7,5	37	243	136	0,5	0,1	1,3	
429	пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,5	34,5	1	0,02	6,4	180	3,84	7,272	27,96	192,6	41,4	1,2	0,024	7,68	3,84	7,272	27,96	192,6	41,4	1,2	0,024	7,68	
501	кофе злаковый с молоком	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	
590	печенье	50	3	4	52	235	95	11,5	0,1	25	50	3	4	52	235	95	11,5	0,1	25	3	4	52	235	95	11,5	0,1	25	
	итого за прием пищи	530	16,8	19,46	144	798,3	443,5	13,61	0,44	36,58	570	18,24	20,77	154,3	853,9	452,7	13,98	0,444	37,86	18,24	20,77	154,3	853,9	452,7	13,98	0,444	37,86	
	Обед																											
27	салат из помидоров с яблоками	70	2,45	7,98	6,72	107,8	20	0,5	0	7,112	100	3,5	11,4	9,6	154	28,57	0,714	0	10,16	3,5	11,4	9,6	154	28,57	0,714	0	10,16	
147/363/488	щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	222,5	5,1	7,9	6,6	118	27	0,8	0,1	15	272,5	6,375	9,875	8,25	147,5	33,75	1	0,125	18,75	6,375	9,875	8,25	147,5	33,75	1	0,125	18,75	
370	плов из свинины	250	18,9	18,6	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4	250	18,9	18,6	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4	250	18,9	18,6	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4
539	напиток клюквенный	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6	
114	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	
116	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	
	итого за прием пищи	802,5	31	35,21	109,3	877,6	101,9	6,3	0,27	26,11	902,5	34,78	40,82	123,1	994,9	123,2	7,284	0,325	32,91	34,78	40,82	123,1	994,9	123,2	7,284	0,325	32,91	
	Итого за день	1332,5	47,8	54,67	253,3	1676	545,4	19,91	0,71	62,69	1472,5	53,02	61,59	277,4	1849	575,9	21,26	0,769	70,77	53,02	61,59	277,4	1849	575,9	21,26	0,769	70,77	

зима-весна 2024г

6 день

№ рецептур	Наименование блюд	1-4класс				5-11класс				Пищевые вещества				Витамины				Минеральн ые вещества				
		Б	Ж	У	зн/ц	Са	Fe	В1	С	выход	Б	Ж	У	зн/ц	Са	Fe	В1	С	Ca	Fe	В1	С
	Завтрак																					
264	каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	7,5	36	243,1	136	1,87	0,13	1,3	250	9,375	9,375	45	303,8	170	2,338	0,163	1,625			
496	какао с молоком	200	3,6	3,3	25,6	144	132	0,8	0	1,3	200	3,6	3,3	25,6	144	132	0,8	0	1,3			
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0			
100	сыр	15	3,9	3,9	0	51,45	135	0,15	0	0,15	20	5,2	5,2	0	68,6	180	0,2	0	0,2			
112	апельсин	250	1,8	0,4	16,2	86	68	0,6	0,08	120	250	1,8	0,4	16,2	86	68	0,6	0,08	120			
	итого за прием пищи	695	19,2	15,4	92,1	595	477,9	3,92	0,21	122,8	760	23,18	18,68	106,8	696,4	559,2	4,608	0,243	123,1			
	Обед																					
61	салат из моркови с зеленым горошком	70	0,7	7	4,2	85,4	15,4	0,35	0	3,15	100	1	10	6	122	22	0,5	0	4,5			
129/169/479	борщ сибирский с мясными фрикадельками со сметаной	245	10	11	12	183,7	34	1,3	0,1	5,6	295	12,5	13,75	15	229,6	42,5	1,625	0,125	7			
345/453	котлеты рыбные/ соус томатный	150	14,6	4,6	14,2	156,7	34	0,6	0	1,4	150	14,6	4,6	14,2	156,7	34	0,6	0	1,4			
414	рис отварной	150	3,6	5,1	30	214,7	1,2	0,45	0	0	180	4,32	6,12	36	257,6	1,44	0,54	0	0			
520	напиток брусничный	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6	200	0,2	0,1	22	87	14	0,5	0	3,6			
114	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0			
116	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0			
	итого за прием пищи	875	33,45	28,43	107,9	852,3	116,5	4,9	0,2	13,75	1005	38,42	35,41	127,2	1019	137,8	6,035	0,255	16,5			
	Итого за день	1570	52,65	43,83	200	1447	594,4	8,82	0,41	136,5	1765	61,6	54,09	234	1716	697	10,64	0,498	139,6			

зима-весна 2024г

8день

№ рецептур	Наименование блюда	1-4класс				Пищевые вещества				Витамины				5-11класс				Пищевые вещества				Витамины						
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	
	Завтрак																											
392/493	фрикадельки из говядины тушеные в томатном соусе	150	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0	150	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0	150	17,8	17,6	14,4	286	4	2,8	0	0
237	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,5	253,1	13,93	4,5	0,15	0	180	10,26	9,36	45	303,7	16,72	5,4	0,18	0	180	10,26	9,36	45	303,7	16,72	5,4	0,18	0
496	кофе злаковый с молоком	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88	200	0,8	1,6	17,35	89,3	171,1	0,11	0,22	3,88
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0
	итого за прием пищи	530	29,55	27,3	83,55	698,9	195,9	7,91	0,37	3,88	570	32,06	28,96	96,75	773	201	8,98	0,4	3,88	570	32,06	28,96	96,75	773	201	8,98	0,4	3,88
	Обед																											
55	салат из свеклы с сыром	70	0,96	7,05	5,43	88,76	21,88	0,9	0	7,5	100	1,371	10,07	7,757	126,8	31,26	1,286	0	7,5	1,371	10,07	7,757	126,8	31,26	1,286	0	7,5	
149/168	суп картофельный с мясными фрикадельками	235	8,8	7,4	12	150,1	13	1,3	0,1	9	285	11	9,25	15	187,6	16,25	1,625	0,125	9	11	9,25	15	187,6	16,25	1,625	0,125	11,25	
370	плов из свинины	250	18,9	18,5	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4	250	18,9	18,5	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4	250	18,9	18,5	49,2	440	23	2,8	0,07	0,4
507	компот из груш	200	0,5	0,27	24	96	17	0,13	0	4,4	200	0,5	0,27	24	96	17	0,13	0	4,4	200	0,5	0,27	24	96	17	0,13	0	4,4
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0
	итого за прием пищи	815	33,51	33,85	115,4	899,7	92,78	6,83	0,27	21,3	915	37,57	38,93	130	1017	111,4	8,111	0,325	21,3	37,57	38,93	130	1017	111,4	8,111	0,325	26,76	
	Итого за день	1345	63,06	61,15	199	1599	288,7	14,74	0,64	25,18	1485	69,63	67,89	226,7	1790	312,4	17,09	0,725	25,18	69,63	67,89	226,7	1790	312,4	17,09	0,725	30,64	

зима-весна 2024г

10 день

№ рецепту	Наименование блюд	1-4класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины			5-11класс				Пищевые вещества				Минеральн ые вещества			Витамины											
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С				
306	омлет с сосисками	205	188,5	31,56	3,9	373,9	147	3,23	0,15	0,5	205	188,5	31,56	3,9	373,9	147	3,23	0,15	0,5	205	188,5	31,56	3,9	373,9	147	3,23	0,15	0,5	205	188,5	31,56	3,9	373,9	147	3,23	0,15	0,5	
106	помидор св	50	0,55	0,11	2,09	13,2	7,7	0,5	0,033	13,75	50	0,55	0,11	2,09	13,2	7,7	0,5	0,033	13,75	50	0,55	0,11	2,09	13,2	7,7	0,5	0,033	13,75	50	0,55	0,11	2,09	13,2	7,7	0,5	0,033	13,75	
493	чай с лимоном	207	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0	207	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0	0	207	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0	207	0,1	0	8,5	61	13	0	0	0
106	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0
106	огурец св	50	3,6	5,52	27,6	186,8	8,5	1,28	0,07	0	50	3,6	5,52	27,6	186,8	8,5	1,28	0,07	0	50	3,6	5,52	27,6	186,8	8,5	1,28	0,07	0	50	3,6	5,52	27,6	186,8	8,5	1,28	0,07	0	
	итого за прием пищи	542	195,1	37,49	56,39	705,4	183,1	5,51	0,253	14,25	552	195,9	37,59	62,09	728,9	185,4	5,68	0,253	14,25	552	195,9	37,59	62,09	728,9	185,4	5,68	0,253	14,25	552	195,9	37,59	62,09	728,9	185,4	5,68	0,253	14,25	
	Обед																																					
76	винегрет овощной	70	0,084	7	5,88	90,44	14	0,42	0	1,68	100	1,2	10	8,4	129,2	20	0,6	0	2,4	100	1,2	10	8,4	129,2	20	0,6	0	2,4	100	1,2	10	8,4	129,2	20	0,6	0	2,4	
149/169	суп картофельный с мясными фрикадельками	235	8,8	7,4	12	150,1	13	1,3	0,1	9	285	11	9,25	15	187,6	16,25	1,733	0,133	12	285	11	9,25	15	187,6	16,25	1,733	0,133	12	285	11	9,25	15	187,6	16,25	1,733	0,133	12	
379	гуляш из говядины	100	16	10	0,2	155,6	4,85	1,24	0,04	0	100	16	10	0,2	155,6	4,85	1,24	0,04	0	100	16	10	0,2	155,6	4,85	1,24	0,04	0	100	16	10	0,2	155,6	4,85	1,24	0,04	0	
291	макароны отварные	150	4,2	4,05	27	158,6	166,5	0,75	0,15	0	180	5,04	4,86	32,4	190,3	199,8	0,9	0,18	0	180	5,04	4,86	32,4	190,3	199,8	0,9	0,18	0	180	5,04	4,86	32,4	190,3	199,8	0,9	0,18	0	
507	компот из яблок	200	0,1	0,1	20	67	14,5	0,45	0	0,8	200	0,1	0,1	20	67	14,5	0,45	0	0,8	200	0,1	0,1	20	67	14,5	0,45	0	0,8	200	0,1	0,1	20	67	14,5	0,45	0	0,8	
108	хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,3	70,5	6,9	0,5	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	40	3,2	0,4	20	94	9,2	0,67	0	0	
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,33	10,5	54,3	11	1,2	0,1	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	40	2,6	0,44	14	72,4	14,7	1,6	0,13	0	
	итого за прием пищи	815	33,53	29,18	89,88	746,5	230,8	5,86	0,39	11,48	945	39,14	35,05	110	896,1	279,3	7,193	0,483	15,2	945	39,14	35,05	110	896,1	279,3	7,193	0,483	15,2	945	39,14	35,05	110	896,1	279,3	7,193	0,483	15,2	
	Итого за день	1357	228,6	66,67	146,3	1452	413,9	11,37	0,643	25,73	1497	235,1	72,64	172,1	1625	464,7	12,87	0,736	29,45	1497	235,1	72,64	172,1	1625	464,7	12,87	0,736	29,45	1497	235,1	72,64	172,1	1625	464,7	12,87	0,736	29,45	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-4 класс	5-11 класс										Витамины			5-11 класс										Витамины		
	пищевые вещества					Минеральные вещества					B1	C	завтраки	пищевые вещества					Минеральные вещества					B1	C	
	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe				Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe					
завтраки	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	B1	C	завтраки	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe	B1	C			
1	15,1	13,77	84,8	524,9	492,5	4,63	0,354	12,76	1	17,75	15,745	99,05	609,15	528,8	4,905	0,38	13,085									
2	24,2	13,3	84,1	585,94	174,1	2,35	0	2,7	2	25,72	14,42	95,8	652,38	176,64	2,61	0	2,7									
3	28,75	25,7	81,7	669,55	34,13	7,8	0,15	0	3	31,26	27,36	94,9	743,66	39,216	8,87	0,18	0									
4	24,1	17,1	85,2	559	454,6	4,43	0,24	16,83	4	24,9	17,2	90,9	582,5	456,9	4,6	0,24	16,83									
5	15,1	13,77	84,8	524,9	492,5	4,63	0,354	12,76	5	17,75	15,745	99,05	609,15	528,8	4,905	0,38	13,085									
6	19,2	15,4	92,1	595,02	477,9	3,92	0,21	122,75	6	23,175	18,675	106,8	696,44	559,2	4,6075	0,2425	123,13									
7	11,14	9,84	87,93	515,5	344,6	3,43	0,35	16,18	7	12,1	10,26	97,1	556,86	381,12	3,622	0,419	17,281									
8	29,55	27,3	83,55	698,85	195,93	7,91	0,37	3,88	8	32,06	28,96	96,75	772,96	201,02	8,98	0,4	3,88									
9	17,69	15,03	89,98	529,04	447,6	2,83	0,06	15,54	9	21,025	17,952	100,34	606,88	536,45	3,175	0,075	15,657									
10	195,11	37,49	56,39	705,4	183,1	5,51	0,253	14,25	10	195,91	37,59	62,09	728,9	185,4	5,68	0,253	14,25									
средние показатели	37,994	18,87	83,055	590,81	329,7	4,744	0,2341	21,765	средние показатели	40,165	20,391	94,278	655,89	359,35	5,1955	0,257	21,989									
1-4 класс	пищевые вещества										Витамины			пищевые вещества										Витамины		
обеда	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	B1	C	обеда	Б	Ж	У	эн/ц	Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe	Ca	Fe	B1	C			
1	31	39,26	107,22	853,6	236,9	7,06	0,335	64,8	1	33,5	42,89	118,6	941,4	248,9	7,87	0,375	68,3									
2	32,05	37,03	101,1	917,16	168,03	8,2	0,5	27,5	2	35,032	42,301	114,67	1027,9	193,78	9,42	0,555	31,118									
3	24,51	42,69	78,98	796,36	161,08	6,48	0,7	30,2	3	28,271	48,961	96,057	933,45	192,11	7,9457	0,81	37,419									
4	35,45	32,5	106,25	910,3	119,8	6,43	0,24	18,3	4	40,786	37,088	125,5	1064,3	145,2	7,8821	0,3121	21,839									
5	31	39,26	107,22	853,6	236,9	7,06	0,335	64,8	5	33,5	42,89	118,6	941,4	248,9	7,87	0,375	68,3									
6	33,45	28,43	107,9	852,33	116,5	4,9	0,2	13,75	6	38,42	35,41	127,2	1019,4	137,84	6,035	0,255	16,5									
7	28,11	26,92	68,45	867,86	144,71	8,16	0,54	27,5	7	31,95	30,14	81,95	962,45	173,39	9,4379	0,6121	31,457									
8	33,51	33,85	115,43	899,65	92,78	6,83	0,27	21,3	8	37,571	38,931	129,96	1016,8	111,41	8,1107	0,325	26,764									
9	25,69	24,8	102,24	756,5	178,3	7,24	0,386	26,1	9	28,32	26,79	120,52	857,7	200,6	8,34	0,476	28,12									
10	33,534	29,18	89,88	746,48	230,75	5,86	0,39	11,48	10	39,14	35,05	110	896,07	279,3	7,1933	0,4833	15,2									
средние показатели	30,83	33,392	98,467	845,38	168,58	6,822	0,3896	30,573	средние показатели	34,649	38,045	114,31	966,09	193,14	8,0105	0,4579	34,502									

Составил:

Заведующий столовой

"14" февраля 2024г

Е. Н. Рудей