

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

" Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа "

671824, с. Усть-Кяхта, ул. Школьная 8

u-kschool2007@yandex.ru

Утверждаю.

Директор школы  М.В. Семенова

Приказ № 136 от 30.08.2022 г.



Сведения о возрастных категориях: 7-11 лет , 12 лет и старше

Режим работы учреждения:

2022-2023 учебный год с 1 сентября 2022 года

Учебный год заканчивается 31 мая 2023 года

КАНИКУЛЫ:

Осенние каникулы - с 29 октября 2022 года по 06 ноября 2022 года

Зимние каникулы - 29 декабря 2022 года по 10 января 2023 года

Весенние каникулы - с 25 марта 2023 года по 02 апреля 2023 года

Дополнительные каникулы для учащихся 1-го класса - с 13 февраля 2023 года по 18 февраля 2023 года

Режим работы школы: понедельник - пятница

График работы школы:

08.30 -15.00 учебные занятия

14.00 - 18.00 секции

Время приема пищи : 2 перемена 10.10 -10.30 (20 мин)

3 перемена - 11.15 -11.35 (20 мин)

4 перемена -12.20 - 12.35 (15 мин)

Кратность питание: одноразовое - горячий завтрак

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №168 | Каша рисовая молочная | 150 | 6,57 | 22,69 | 21,49 | 73,15 | 0,04 | 1,10 | 0,04 | 0,50 | 107,00 | 0,25 | 23,00 | 1,00 |
| №943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,50 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 5,75 | 21,00 | 8,25 | 0,50 |
| | Яблоко | 150 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 155,00 | 0,06 | 13,80 | 27,00 | 0,54 | 18,00 | 33,00 | 15,00 | 0,36 |
| №96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| №7 | Сыр российский (порциями) | 15 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 0 | Итого | 550 | 15,11 | 35,77 | 71,99 | 462,90 | 0,11 | 15,04 | 115,24 | 1,73 | 276,25 | 135,05 | 52,90 | 2,31 |

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 168 | Каша рисовая молочная | 200,0 | 8,10 | 27,50 | 28,66 | 130,87 | 0,05 | 1,53 | 0,05 | 0,66 | 142,66 | 0,33 | 30,67 | 1,33 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50,0 | 2,45 | 0,50 | 23,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 |
| | Яблоко | 150,0 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 155,00 | 0,06 | 13,80 | 27,00 | 0,54 | 18,00 | 33,00 | 15,00 | 0,36 |
| № 96 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| № 7 | Сыр российский (порциями) | 15,0 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 0,00 | Итого | 625,0 | 17,86 | 40,83 | 90,66 | 575,62 | 0,12 | 15,47 | 115,25 | 2,39 | 317,66 | 156,13 | 68,82 | 3,14 |

День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 688 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 100 | 3,61 | 4,47 | 19,28 | 133,46 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 3,95 | 23,34 | 5,12 | 0,05 |
| № 286 | Тефтели мясные (полуфабрикат) | 80 | 7,61 | 9,37 | 9,87 | 158,91 | 0,09 | 5,01 | 0,03 | 0,27 | 23,88 | 72,46 | 16,85 | 0,93 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,20 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,50 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 5,75 | 21,00 | 8,25 | 0,50 |
| | Овощной салат (огурцы, помидоры) | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,60 | 62,50 | 0,02 | 18,56 | 0,00 | 1,07 | 11,44 | 21,10 | 7,40 | 0,32 |
| | Молочный шоколад | 50 | 3,33 | 17,74 | 26,19 | 156,00 | 0,01 | 0,00 | 29,50 | 0,25 | 94,50 | 104,00 | 31,50 | 1,20 |
| 0 | Итого | 515 | 16,45 | 37,87 | 83,64 | 626,37 | 0,16 | 23,57 | 29,55 | 2,14 | 152,92 | 250,10 | 75,32 | 3,80 |

День 2(вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 688 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 5,41 | 6,70 | 28,92 | 200,19 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,08 | 5,93 | 35,01 | 7,68 | 0,08 |
| № 286 | Тефтели мясные (полуфабрикат) | 100 | 9,51 | 11,71 | 12,33 | 198,63 | 0,11 | 6,26 | 0,04 | 0,33 | 29,85 | 90,57 | 21,06 | 1,16 |
| № 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,20 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,50 | 23,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 |
| | Овощной салат (огурцы, помидоры) | 100 | 0,79 | 0,00 | 2,68 | 104,16 | 0,04 | 30,93 | 0,00 | 1,79 | 19,06 | 35,17 | 12,34 | 0,54 |
| | Молочный шоколад | 50 | 3,33 | 17,74 | 26,19 | 156,00 | 0,01 | 0,00 | 29,50 | 0,25 | 94,50 | 104,00 | 31,50 | 1,20 |
| 0,00 | Итого | 650 | 21,69 | 36,65 | 108,32 | 829,48 | 0,22 | 37,19 | 29,57 | 3,45 | 174,24 | 314,95 | 95,28 | 4,78 |

День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0,26 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| №227 | Рыба припущенная (минтай) | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| № 228 | Соус красный основной | 50 | 0,87 | 3,20 | 3,13 | 46,60 | 0,02 | 0,26 | 0,08 | 0,30 | 59,87 | 7,47 | 45,14 | 0,20 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Салат осенний (отварная свекла, с яблоком) | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| 0 | Итого | 570 | 15,64 | 28,01 | 74,03 | 519,63 | 0,28 | 24,58 | 25,58 | 0,96 | 142,87 | 248,73 | 111,24 | 4,16 |

День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 0,18 | 24,22 | 34,00 | 0,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,34 |
| № 227 | Рыба припущенная (минтай) | 100 | 13,45 | 13,93 | 4,00 | 154,55 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 139,01 | 456,36 | 43,01 | 0,91 |
| № 228 | Соус красный основной | 50 | 1,30 | 4,80 | 4,70 | 70,00 | 0,04 | 0,40 | 0,12 | 0,44 | 89,80 | 11,20 | 67,70 | 0,31 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| | Салат осенний(отварная свекла с яблоком) | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,04 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 11,50 | 43,50 | 15,50 | 1,00 |
| 0 | Итого | 660 | 23,79 | 29,34 | 79,06 | 611,93 | 0,34 | 30,77 | 34,17 | 0,87 | 309,53 | 653,50 | 175,66 | 4,47 |

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 197 | Суп рассольник (консервированный) с мясом говядины | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | 0,00 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| №360 | Кисель из концентрата плодового ягода | 200 | 0,03 | 0,00 | 31,25 | 28,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 4,29 | 12,00 | 0,14 |
| | Банан | 200 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 124,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| | Салат из свежей моркови с яблоком | 60 | 0,04 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 13,08 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| 0 | Итого | 720 | 9,56 | 5,75 | 106,02 | 398,60 | 0,24 | 80,73 | 0,02 | 0,83 | 102,02 | 88,02 | 94,92 | 2,78 |

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 197 | Суп рассольник (консервированный) с мясом говядины | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | 0,00 | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,04 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 11,50 | 43,50 | 15,50 | 1,00 |
| №360 | Кисель из концентрата плодового ягода | 200 | 0,03 | 0,00 | 31,25 | 125,12 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 4,29 | 12,00 | 0,14 |
| | Банан | 200 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 124,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| | Салат из свежей моркови с яблоком | 15 | 0,04 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 13,08 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 0 | Итого | 760 | 27,42 | 5,65 | 101,20 | 471,82 | 0,22 | 80,73 | 0,02 | 0,43 | 99,72 | 130,56 | 90,62 | 2,58 |

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 601 | Плов рисовый с мясом говядины | 80 | 7,10 | 5,70 | 6,50 | 107,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 |
| | Чай каркаде | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,20 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 |
| | Молочный шоколад | 20 | 1,38 | 7,14 | 10,48 | 110,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 39,80 | 48,20 | 13,40 | 1,00 |
| | Салат из свежей капусты и зеленым горошком | 60 | 0,04 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 13,08 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| 0 | Итого | 390 | 11,09 | 13,20 | 47,75 | 355,80 | 0,11 | 6,00 | 0,00 | 0,40 | 84,18 | 82,08 | 37,90 | 3,56 |

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 601 | Плов рисовый с мясом говядины | 150 | 7,10 | 5,70 | 6,50 | 107,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 |
| | Чай каркаде | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,20 | 60,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,40 | 8,20 | 6,20 | 0,80 |
| | Молочный шоколад | 20 | 1,38 | 7,14 | 10,48 | 110,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 39,80 | 48,20 | 13,40 | 1,00 |
| | Салат из свежей капусты и зеленым горошком | 60 | 0,04 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 0,01 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 13,08 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,04 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 11,50 | 43,50 | 15,50 | 1,00 |
| 0 | Итого | 483 | 12,66 | 13,40 | 57,36 | 403,60 | 0,14 | 6,00 | 0,00 | 0,40 | 88,78 | 125,10 | 43,50 | 3,96 |

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени (полуфабрикат) | 100 | 8,15 | 10,40 | 12,73 | 218,67 | 0,12 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 28,97 | 79,86 | 16,30 | 1,05 |
| № 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 122,05 | 0,00 | 0,00 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,23 | 0,25 | 11,50 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 5,75 | 21,00 | 8,25 | 0,50 |
| | Овощной салат (огурцы, помидоры) | 60 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | Апельсины | 200 | 0,38 | 0,00 | 10,00 | 50,00 | 0,14 | 127,00 | 0,00 | 0,10 | 65,00 | 55,11 | 26,00 | 2,50 |
| 0 | Итого | 590 | 15,24 | 14,70 | 73,54 | 537,84 | 0,33 | 128,30 | 0,01 | 0,91 | 228,67 | 187,77 | 58,05 | 5,54 |

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Пельмени (полуфабрикат) | 100,0 | 8,10 | 27,50 | 28,66 | 224,94 | 0,05 | 1,53 | 0,05 | 0,66 | 142,66 | 0,33 | 30,67 | 1,33 |
| № 959 | Какао с молоком | 200,0 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50,0 | 2,45 | 0,50 | 23,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 |
| | Овощной салат (огурцы, помидоры) | 60,0 | 3,91 | 0,66 | 27,64 | 137,94 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 13,80 | 62,60 | 15,00 | 1,86 |
| | Апельсины | 250,0 | 0,38 | 0,00 | 10,00 | 50,00 | 0,14 | 127,00 | 0,00 | 0,10 | 65,00 | 55,11 | 26,00 | 2,50 |
| 0,00 | Итого | 660,0 | 15,37 | 28,66 | 98,77 | 582,88 | 0,25 | 128,56 | 0,05 | 2,30 | 244,06 | 162,84 | 89,57 | 6,97 |

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------|--|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| №170 | Борщ с мясом говядины(свежая капуста, картофель, свекла,морковь) | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82,00 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 42,58 | 21,00 | 0,95 |
| | Сок натуральный (осветленный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 0,03 | 4,01 | 0,01 | 0,00 | 16,04 | 1,01 | 20,12 | 0,40 |
| | Вафли (Джумка) | 30 | 0,70 | 0,83 | 19,33 | 88,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 1,07 | 4,00 | 9,00 | 2,50 | 0,38 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,23 | 0,25 | 11,50 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 5,75 | 21,00 | 8,25 | 0,50 |
| | Банан | 200 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 124,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| 0 | Итого | 655 | 7,45 | 6,01 | 185,99 | 443,75 | 0,13 | 20,95 | 0,03 | 1,60 | 101,29 | 73,60 | 85,87 | 2,53 |

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---|-----------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 170 | Борщ с мясом говядины(свежая капуста, свекла, морковь, картофель) | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| | Сок натуральный (осветленный) | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 0,03 | 4,01 | 0,01 | 0,00 | 16,04 | 1,01 | 20,12 | 0,40 |
| | Вафли (Джумка) | 50 | 1,25 | 1,44 | 24,70 | 106,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 14,80 | 3,64 | 0,47 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,45 | 0,50 | 23,00 | 110,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 |
| | Банан | 200 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 124,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| 0,00 | Итого | 750 | 9,58 | 7,85 | 227,91 | 537,25 | 0,14 | 23,01 | 0,03 | 1,03 | 117,32 | 111,05 | 100,51 | 3,36 |

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 443 | Плов перловый с мясом говядины | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,00 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| | Весенний салат (отварной картофель и морковь) | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| | Печенье (чокопай) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,02 | 0,00 | 3,00 | 0,02 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,63 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,80 | 48,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Мандарины | 100 | 0,86 | 0,00 | 8,10 | 41,04 | 0,07 | 41,04 | 0,00 | 0,00 | 37,80 | 18,36 | 11,88 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| 0 | Итого | 570 | 13,86 | 12,56 | 97,55 | 573,22 | 0,36 | 47,19 | 3,02 | 0,68 | 80,30 | 281,32 | 107,73 | 5,80 |

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 443 | Плов перловый с мясом говядины | 200 | 9,65 | 10,43 | 21,80 | 284,90 | 0,24 | 0,00 | 0,04 | 0,28 | 13,01 | 208,54 | 67,55 | 3,98 |
| | Весенний салат (отварной картофель и морковь) | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| | Печенье (чокопай) | 50 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,02 | 0,00 | 3,00 | 0,02 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,63 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 11,80 | 48,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Мандарины | 100 | 0,86 | 0,00 | 8,10 | 41,04 | 0,07 | 41,04 | 0,00 | 0,00 | 37,80 | 18,36 | 11,88 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,04 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 11,50 | 43,50 | 15,50 | 1,00 |
| 0 | Итого | 660 | 17,62 | 17,58 | 93,12 | 675,92 | 0,45 | 47,19 | 3,04 | 0,70 | 84,93 | 324,38 | 113,38 | 6,23 |

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,00 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| № 536 | Тефтели мясные (полуфабрикат) | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| № 360 | Кисель из концентрата плодового ягода | 200 | 0,03 | 0,00 | 31,25 | 28,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 4,29 | 12,00 | 0,14 |
| № 112 | Мандарин | 100 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 124,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,60 | 62,50 | 0,02 | 18,56 | 0,00 | 1,07 | 11,44 | 21,10 | 7,40 | 0,32 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| 0 | Итого | 620 | 21,72 | 28,95 | 131,58 | 695,40 | 0,33 | 87,26 | 0,04 | 1,76 | 104,50 | 361,58 | 146,80 | 6,75 |

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 378 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 17,30 | 278,00 | 90,00 | 5,26 |
| № 536 | Тефтели мясные (полуфабрикат) | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| № 360 | Кисель из концентрата плодового ягода | 200 | 0,03 | 0,00 | 31,25 | 125,12 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 4,29 | 12,00 | 0,14 |
| № 112 | Мандарин | 100 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 124,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 60 | 0,47 | 6,04 | 1,60 | 62,50 | 0,02 | 18,56 | 0,00 | 1,07 | 11,44 | 21,10 | 7,40 | 0,32 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,04 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 11,50 | 43,50 | 15,50 | 1,00 |
| 0 | Итого | 690 | 25,77 | 31,02 | 153,13 | 917,58 | 0,42 | 87,26 | 0,04 | 1,76 | 113,42 | 474,10 | 174,90 | 8,46 |

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 526 | Суп < УХА > (консервированная сайра) | 200 | 4,80 | 7,60 | 51,10 | 298,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Конфеты шоколадные | 30 | 2,75 | 11,50 | 32,00 | 245,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Апельсин | 200 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 43,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,43 | 71,70 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 6,90 | 0,48 | 9,90 | 0,60 |
| | Помидоры свежие (порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 9,12 | 7,35 | 0,36 |
| 0 | Итого | 720 | 14,00 | 20,46 | 140,06 | 726,10 | 0,13 | 14,73 | 0,02 | 0,43 | 72,40 | 12,41 | 52,65 | 1,54 |

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| № 526 | Суп < УХА > (консервированная сайра) | 200 | 4,80 | 7,60 | 51,10 | 298,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| № 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| | Конфеты шоколадные | 30 | 2,75 | 11,50 | 32,00 | 245,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Апельсин | 200 | 3,07 | 1,00 | 31,50 | 43,00 | 0,05 | 8,70 | 0,02 | 0,03 | 40,00 | 0,01 | 34,00 | 0,30 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,94 | 0,50 | 24,04 | 119,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 11,50 | 43,50 | 15,50 | 1,00 |
| | Помидоры свежие (порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,40 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 9,12 | 7,35 | 0,36 |
| 0 | Итого | 743 | 15,57 | 20,66 | 149,67 | 773,90 | 0,16 | 14,73 | 0,02 | 0,43 | 77,00 | 55,43 | 58,25 | 1,94 |