

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

" Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа "

671824, с. Усть-Кяхта, ул. Школьная 8

u-kschool2007@yandex.ru

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

Утверждаю.

Директор школы  М.В. Семенова

Приказ № 136 от 30.08.2022 г.



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.эquiv.	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.эquiv.	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
	Чайс 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	Mg	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	Mg	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