

1-4, 5-11 кл.



Утверждаю
Директор школы М.В. Семенов
Приказ № 95_ от 19.08.2024г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа"

671824, с.Усть-Кяхта, ул.Школьная 8

school_ust-kyakta@govrb.ru

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

Режим работы учреждения:

2024-2025 учебный год с 1 сентября 2024года

Учебный год заканчивается 31 мая 2025 года

КАНИКУЛЫ:

Осенние каникулы - с 28 октября 2024года по 04 ноября 2024

Зимние каникулы - с 30 декабря 2024года по 12 января 2025 года

Весенние каникулы - с 24 марта 2025 года по 31 марта 2025 года

Дополнительные каникулы для учащихся 1-го класса - с 17 февраля 2025 года по 24 февраля 2025года

Режим 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 питания : однократное - горячий завтрак

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	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	35,34	200,08	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
№3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
№7	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	525,0	14,98	44,03	93,88	656,08	0,09	9,83	0,06	1,03	163,85	24,06	66,65	2,08

День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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	Ca	P	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	266,78	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
	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50
№7	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	675,0	16,51	48,84	87,20	722,78	0,10	10,26	0,07	1,19	199,51	24,14	74,32	2,41

День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№688	Изделия макаронные	100	3,61	4,47	19,28	112,30	0,04	0,00	0,02	0,05	3,95	23,34	5,12	0,05	
№ 286	Тфтели	100	7,61	9,37	9,87	223,00	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	49,52	188,40	0,02	2,16	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	
№ 15	Овощной салат (огурцы, помидоры)	100	0,59	6,04	2,24	62,50	0,05	18,56	0,00	1,07	11,44	21,10	9,76	0,44	
	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	
	Итого	675	14,44	21,33	121,81	796,20	0,26	39,53	27,05	2,43	76,42	179,10	61,18	3,08	

День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№688	Изделия макаронные	150	5,41	6,70	28,92	168,45	0,06	0,00	0,03	0,08	5,93	35,01	7,68	0,08	
№ 286	Тфтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	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	188,40	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	97,50	0,00	0,00	0,00	1,00	11,50	42,00	16,50	1,00	
№ 15	Овощной салат (огурцы, помидоры)	100	0,59	6,04	2,24	62,50	0,05	18,56	0,00	1,07	11,44	21,10	9,76	0,44	
	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	
	Итого	750	19,36	26,15	111,09	894,85	0,28	38,62	27,07	3,02	90,12	229,88	76,20	3,84	

День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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				
															Б	Ж	У	
	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	Котлеты рыбные	100	12,59	4,21	13,51	138,94	0,00	0,40	0,00	0,00	68,05	0,00	0,00	1,01				
№ 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 каркаде	200	8,90	3,06	26,00	60,50	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,12	6,50	0,34				
	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				
	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				
	Овощная нарезка	100	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36				
	Итого	675	30,46	33,32	102,34	602,69	0,19	30,83	55,08	1,31	291,15	232,31	126,49	4,62				

День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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				
															Б	Ж	У	
	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	Котлеты рыбные	100	12,59	4,21	13,51	138,94	0,00	0,40	0,00	0,00	68,05	0,00	0,00	1,01				
№ 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 каркаде	200	8,90	3,06	26,00	60,50	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,12	6,50	0,34				
	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				
	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				
	Овощная нарезка	100	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36				
	Итого	750	34,62	36,77	123,26	736,34	0,33	37,02	63,62	1,09	339,15	287,40	165,55	5,56				

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 88	Щи с говядиной из свежей капусты	150	6,34	4,04	7,81	91,44	0,00	9,50	0,00	0,00	80,52	34,49	14,70	6,32
№ 959	Какао с молоком	200	48,60	30,00	20,40	290,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный печенье	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
	печенье	100	7,60	19,50	65,50	465,00	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36
	Итого	500	66,48	54,04	117,75	966,34	0,10	15,53	0,00	0,40	117,52	89,91	38,95	7,96

День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№ 88	Щи с говядиной из свежей капусты	200	7,61	4,84	9,37	109,73	0,00	11,40	0,00	0,00	96,62	41,39	17,64	7,58
№ 959	Какао с молоком	200	48,60	30,00	20,40	290,40	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный печенье	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
	печенье	100	7,60	19,50	65,50	465,00	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36
	Итого	550	67,75	54,84	119,31	984,63	0,10	17,43	0,00	0,40	133,62	96,81	41,89	9,22

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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														
№436	Плов перловый с мясом	200	14,20	11,40	13,00	440,00	0,08	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,60	
№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	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	
	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	
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	0,85	3,05	5,19	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
	Итого	625	17,67	14,70	47,26	648,48	0,17	60,54	0,00	0,50	99,07	58,73	30,63	2,80	

День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	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														
№436	Плов перловый с мясом	250	17,75	14,25	16,25	550,00	0,10	0,00	0,00	0,00	27,50	0,00	0,00	2,00	
№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	3,94	0,50	24,04	119,50	0,08	0,00	0,00	0,40	11,50	43,50	15,50	1,00	
	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	
	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	0,85	3,05	5,19	52,44	0,02	19,47	0,00	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31	
	Итого	700	23,93	17,80	63,05	822,98	0,27	60,54	0,00	0,40	110,32	81,23	37,88	3,70	

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
№93	Каша пшеничная молочная	200	7,20	8,90	31,50	236,10	0,10	9,60	0,05	0,00	130,00	160,00	40,00	0,81		
№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		
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	0,00	0,00	0,00	0,50	5,75	21,00	8,25	0,50		
№7	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		
	Итого	525	15,61	30,24	90,04	692,10	0,15	18,33	0,07	0,53	186,85	183,81	83,65	1,89		

День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
№93	Каша пшеничная молочная	250	7,20	8,90	31,50	236,10	0,10	9,60	0,05	0,00	130,00	160,00	40,00	0,81		
№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		
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	50/10/15	4,81	20,34	17,57	272,00	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		
	Итого	575	15,61	30,24	90,04	692,10	0,15	18,33	0,07	0,53	186,85	183,81	83,65	1,89		

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 170	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	211,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95	
	Сок натуральный	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	
	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	
	Вафли	50	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,01	0,00	1,07	4,00	9,00	2,50	0,38	
	Итого	500	7,09	5,26	167,03	513,25	0,16	12,25	0,01	1,47	67,04	96,09	59,12	2,73	

День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 170	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	263,75	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19	
	Сок натуральный	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	
	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	
	Вафли	50	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,01	0,00	1,07	4,00	9,00	2,50	0,38	
	Итого	550	7,45	6,24	192,08	566,00	0,17	14,31	0,01	1,47	75,92	106,74	64,37	2,97	

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
№436	Жаркое по домашнему	200	34,42	9,34	27,44	331,26	0,26	11,22	30,00	0,00	38,88	421,26	82,12	5,04				
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,60	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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				
	Мандарин	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				
	Овощная нарезка	100	0,48	0,06	1,56	19,20	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36				
	Итого	625	37,09	9,65	62,20	543,50	0,35	58,26	30,00	0,50	96,83	469,74	109,60	6,01				

День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
№436	Жаркое по домашнему	240	41,30	11,20	32,93	397,51	0,21	8,97	24,00	0,00	31,10	337,00	65,70	4,03				
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,60	97,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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				
	Мандарин	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				
	Овощная нарезка	100	0,48	0,06	1,56	19,20	0,02	6,00	0,00	0,00	14,40	9,12	7,35	0,36				
	Итого	690	46,68	11,76	80,23	674,25	0,38	56,01	24,00	0,40	94,80	407,98	100,43	5,50				

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	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	Тфтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	0,11	6,26	0,04	0,33	29,85	90,57	21,06	1,16
№ 360	Кисель фруктовый	200	0,03	0,00	31,25	29,60	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14
№45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,01	10,25	0,00	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85
	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	150,0	1,20	1,20	29,40	155,00	0,06	13,80	27,00	0,54	18,00	33,00	15,00	0,36
	Итого	725	20,79	24,95	128,76	787,40	0,36	90,31	27,06	1,63	103,76	402,33	144,56	6,96

День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	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	Ca	P	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	Тфтели	100	9,51	11,71	12,33	223,00	0,11	6,26	0,04	0,33	29,85	90,57	21,06	1,16
№ 360	Кисель фруктовый	200	0,03	0,00	31,25	29,60	0,00	60,00	0,00	0,00	13,98	4,29	12,00	0,14
№45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,01	10,25	0,00	0,00	23,20	44,97	20,75	0,85
	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
	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
	Итого	800	25,98	27,07	153,24	929,16	0,50	90,31	27,06	1,53	113,83	494,33	174,31	8,77

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Цена	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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 526	Пельмени	200	16,30	20,80	25,46	437,34	0,24	0,00	0,00	0,08	57,94	159,72	32,60	2,10	
№ 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	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	
	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	
	апельсин	200	0,38	0,00	10,00	86,00	0,14	127,00	0,00	0,10	65,00	55,11	26,00	2,50	
	Итого	700	24,48	39,04	95,16	858,84	0,47	127,03	29,50	0,83	240,04	365,13	107,00	7,08	

День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Цена	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
№ 526	Пельмени	250	16,30	20,80	25,46	437,34	0,24	0,00	0,00	0,08	57,94	159,72	32,60	2,10	
№ 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	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	
	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	
	апельсин	200	0,38	0,00	10,00	86,00	0,14	127,00	0,00	0,10	65,00	55,11	26,00	2,50	
	Итого	750	24,48	39,04	95,16	858,84	0,47	127,03	29,50	0,83	240,04	365,13	107,00	7,08	