

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМНИ А.М. НИКИФОРОВА»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «Вязовская ОШ  
им. А.М. Никифорова»

М.В. Строкова

Приказ № 93-04 от «15» сентября 2024г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

*обучающихся 5-9 классов*

МОУ «Вязовская ОШ им. А.М. Никифорова»

Радищевского района Ульяновской области

с. Вязовка  
2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки г	Жиры г	Гликоид г		В1 мг	В2 мг	А мкг	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	250	13	20	58	390	0,275	0,25	1,625	0,0675	0,1375	178,23	122,375	0,0788	0,0175	81,813	0,1875	8,3625	0,6625	40,08
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>107</b>	<b>666</b>	<b>0,4025</b>	<b>0,435</b>	<b>18,875</b>	<b>0,0675</b>	<b>0,8175</b>	<b>602,43</b>	<b>412,455</b>	<b>182,76</b>	<b>44,838</b>	<b>260,84</b>	<b>2,1025</b>	<b>22,463</b>	<b>7,4525</b>	<b>89,205</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*	100	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68
33,1 Ш	Фрикадельки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>109</b>	<b>896</b>	<b>0,50</b>	<b>0,45</b>	<b>177,33</b>	<b>0,97</b>	<b>28,00</b>	<b>433,79</b>	<b>1027,46</b>	<b>206,95</b>	<b>222,45</b>	<b>572,39</b>	<b>11,28</b>	<b>23,73</b>	<b>13,60</b>	<b>147,92</b>
<b>Полдник</b>																				
б/н	Батон с сыром	100	4,4	8,7	54,3	295,4	0,04	0,02	10	0	0,002	13,68	1,7	16	5	11	0,12	0	0	0
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,575	0,06	0,01	1,7	0	0	2,13	31,77	8,05	5,24	9,78	0,87	0	0,02	0,1004
	<b>Итого за день</b>	<b>300</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>70</b>	<b>354</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>11,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,81</b>	<b>33,47</b>	<b>24,05</b>	<b>10,24</b>	<b>20,78</b>	<b>0,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
17,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	12	16	48	475	0,3625	0,325	0,09	0,0125	2,1625	57,338	109,075	237,63	11,15	163,16	0,875	0,25	0,225	0,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>737</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>13,38</b>	<b>0,0125</b>	<b>2,6825</b>	<b>470,14</b>	<b>362,805</b>	<b>400,95</b>	<b>52,32</b>	<b>318,7</b>	<b>2,76</b>	<b>11,65</b>	<b>6,485</b>	<b>30,975</b>
<b>Завтрак</b>																				
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9	12	40	307	0,1875	0,175	51,15	0,1625	0,65	163,09	242,3	178,63	51,4	202,74	1,325	28,5	3,5	39,35
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	5	23	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>506</b>	<b>0,275</b>	<b>0,22</b>	<b>52,18</b>	<b>0,1625</b>	<b>2,14</b>	<b>539,09</b>	<b>363,4</b>	<b>274,97</b>	<b>70,85</b>	<b>268,11</b>	<b>3,81</b>	<b>30,9</b>	<b>8,01</b>	<b>50,225</b>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	глевод		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Обед</b>																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	1	0	2	12	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6	6	14	130	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19	
304-У	Рис отварной	180	4	5	43	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	
295- У	Котлета куриная*	100	19	26	25	408	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54	
15	Компот из яблок и вишни	200	0	0	6	27	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>114</b>	<b>929</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>298,9</b>	<b>2,31</b>	<b>27,84</b>	<b>735,19</b>	<b>1025,22</b>	<b>323,95</b>	<b>123,28</b>	<b>465,35</b>	<b>8,17</b>	<b>35,88</b>	<b>17,79</b>	<b>197,93</b>	
<b>Полдник</b>																					
б/н	Блинчики с творогом	110	15	8	23	226	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>284</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>80,88</b>	<b>0,11</b>	<b>6,3</b>	<b>194,97</b>	<b>386,39</b>	<b>71,63</b>	<b>16,24</b>	<b>51,73</b>	<b>0,94</b>	<b>28,25</b>	<b>2,23</b>	<b>24,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>153</b>	<b>1213</b>	<b>0,43</b>	<b>0,51</b>	<b>379,78</b>	<b>2,42</b>	<b>34,14</b>	<b>930,16</b>	<b>1411,61</b>	<b>395,58</b>	<b>139,52</b>	<b>517,08</b>	<b>9,11</b>	<b>64,13</b>	<b>20,02</b>	<b>222,79</b>	
<b>Среда, 1 недели</b>																					
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9	12	40	307	0,1875	0,175	51,15	0,1625	0,65	163,09	242,3	178,63	51,4	202,74	1,325	28,5	3,5	39,35	
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	5	23	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>82</b>	<b>506</b>	<b>0,275</b>	<b>0,22</b>	<b>52,18</b>	<b>0,1625</b>	<b>2,14</b>	<b>539,09</b>	<b>363,4</b>	<b>274,97</b>	<b>70,85</b>	<b>268,11</b>	<b>3,81</b>	<b>30,9</b>	<b>8,01</b>	<b>50,225</b>	
<b>Обед</b>																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	4	8	5	103	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	7	9	116	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
54-1г	Макароны отварные	180	6	6	39	236	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	9	11	13	185	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	88	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>111</b>	<b>845</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>255,44</b>	<b>1,01</b>	<b>18,02</b>	<b>641,25</b>	<b>824,72</b>	<b>442,33</b>	<b>86,51</b>	<b>379,27</b>	<b>6,41</b>	<b>46,05</b>	<b>8,05</b>	<b>90,09</b>	
<b>Полдник</b>																					
604	Батон с маслом сливочным	100	6	4	56	283	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	<b>342</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>25,1</b>	<b>0,07</b>	<b>18,22</b>	<b>23,45</b>	<b>245,39</b>	<b>41,49</b>	<b>16,44</b>	<b>64,64</b>	<b>1,7</b>	<b>3,93</b>	<b>3,53</b>	<b>21,34</b>	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Гликоид		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Итого за день	1180	35	36	182	1187	0,4	0,37	280,54	1,08	36,24	664,7	1070,11	483,82	102,95	443,91	8,11	49,98	11,58	111,43	
<b>Четверг, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	9	9	40	274	0,0875	0,2	40,788	0,1	0,8	194,85	236,638	172,58	25,088	155,81	0,5625	32,088	2,75	39,938	
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	Итого за Завтрак	440	19	13	90	550	0,215	0,385	58,038	0,1	1,48	619,05	526,718	355,26	69,908	334,84	2,4775	46,188	9,54	89,063	
<b>Обед</b>																					
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	100	1	0	3	16	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0	
99-У	Суп овощной	250	7	6	11	122	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4	13	25	235	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18	
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	100	16	21	22	336	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1	
54-7хн	Компот из смородины	200	0	0	8	36	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	890	31	40	94	862	0,45	0,52	463,77	1,46	56,91	2149,3	1850,63	302,84	142,8	488,29	8,84	269,36	8,75	177,91	
<b>Полдник</b>																					
б/н	Блинчики с вишней	110	7	10	48	308	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4	
	Итого за Полдник	310	7	10	63	367	0,06	0,05	14,95	0,04	5,24	155,7	318,8	18,34	14,58	45,04	0,62	24,6	0,85	23,08	
	Итого за день	1200	38	51	157	1228	0,51	0,57	478,72	1,5	62,15	2305	2169,43	321,18	157,38	533,33	9,46	293,96	9,6	200,99	
<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Пром.	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	120	1	1	12	53	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
210-У	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12	14	2	178	0,05	0,3625	158,33	2,0125	0,2	104,08	148,675	83,275	13,7	177,15	1,95	20,875	24,35	55,8	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	Итого за Завтрак	520	18	15	56	431	0,1775	0,4275	165,41	2,0125	14	511,66	608,295	129,08	44,28	256,48	7,095	25,675	29,23	76,315	
<b>Обед</b>																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	0	0	1	6	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
304-У	Рис отварной	180	4	5	43	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Гликоид		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15	11	24	255	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28	
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	23	23	39	455	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67	
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	1	0	13	55	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>143</b>	<b>1123</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>201,57</b>	<b>3</b>	<b>36,31</b>	<b>685,2</b>	<b>1124,4</b>	<b>309,69</b>	<b>143,6</b>	<b>620,17</b>	<b>8,93</b>	<b>148,11</b>	<b>36,95</b>	<b>607,95</b>	
<b>Полдник</b>																					
	Батон с сыром и маслом сливочным	110	6	4	56	283	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	<b>342</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>72,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>163,5</b>	<b>471,4</b>	<b>342,1</b>	<b>48,5</b>	<b>310,9</b>	<b>1,2</b>	<b>30,5</b>	<b>8,0</b>	<b>72,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>53</b>	<b>44</b>	<b>214</b>	<b>1465</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>273,7</b>	<b>3,1</b>	<b>37,3</b>	<b>848,7</b>	<b>1595,8</b>	<b>651,8</b>	<b>192,1</b>	<b>931,0</b>	<b>10,1</b>	<b>178,6</b>	<b>45,0</b>	<b>680,8</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,35	Молочная вермишель с маслом сливочным	250	11	16	39	315	0,275	0,25	0,0675	0,1375	1,625	194,85	81,875	178,25	8,375	122,38	0,6625	0,1875	0,0175	0,0788	
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>591</b>	<b>0,4025</b>	<b>0,435</b>	<b>17,318</b>	<b>0,1375</b>	<b>2,305</b>	<b>619,05</b>	<b>371,955</b>	<b>360,93</b>	<b>53,195</b>	<b>301,41</b>	<b>2,5775</b>	<b>14,288</b>	<b>6,8075</b>	<b>49,204</b>	
<b>Обед</b>																					
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1	2	5	38	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6	7	7	115	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-1г	Макароны отварные	180	6	6	39	236	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
299-У	Котлеты говяжьи	100	22	19	24	350	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16	
349,1	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	27	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>126</b>	<b>967</b>	<b>0,7</b>	<b>0,89</b>	<b>550,79</b>	<b>4,37</b>	<b>60,31</b>	<b>1023</b>	<b>1073,88</b>	<b>421,32</b>	<b>108,74</b>	<b>460,29</b>	<b>8,97</b>	<b>111,77</b>	<b>8,43</b>	<b>137,71</b>	
<b>Полдник</b>																					
б/н	Батон с сыром	100	4	9	54	295	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>70</b>	<b>354</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>14,95</b>	<b>0,04</b>	<b>5,24</b>	<b>155,7</b>	<b>318,8</b>	<b>18,34</b>	<b>14,58</b>	<b>45,04</b>	<b>0,62</b>	<b>24,6</b>	<b>0,85</b>	<b>23,08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>195</b>	<b>1320</b>	<b>0,76</b>	<b>0,94</b>	<b>565,74</b>	<b>4,41</b>	<b>65,55</b>	<b>1178,7</b>	<b>1392,68</b>	<b>439,66</b>	<b>123,32</b>	<b>505,33</b>	<b>9,59</b>	<b>136,37</b>	<b>9,28</b>	<b>160,79</b>	
<b>Вторник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	глюкод		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
177	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	12	17	48	358	0,3625	0,325	0,09	0,0125	2,1625	194,85	109,075	237,63	11,15	163,16	0,875	0,25	0,0225	0,1	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>620</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>13,38</b>	<b>0,0125</b>	<b>2,6825</b>	<b>607,65</b>	<b>362,805</b>	<b>400,95</b>	<b>52,32</b>	<b>318,7</b>	<b>2,76</b>	<b>11,65</b>	<b>6,2825</b>	<b>30,975</b>	
<b>Обед</b>																					
13	Овощная нарезка*	100	1	0	2	10	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08	
81-У	Свекольник	300	7	9	15	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1	
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24	23	46	487	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331	Соус сметано-томатный	50	2	4	3	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
376	Чай с сахаром	200	0	0	5	23	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>95</b>	<b>866</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>292,5</b>	<b>1,41</b>	<b>28,14</b>	<b>1004</b>	<b>1056,71</b>	<b>267,78</b>	<b>110,13</b>	<b>434,75</b>	<b>9,68</b>	<b>59,55</b>	<b>11,43</b>	<b>139,14</b>	
<b>Полдник</b>																					
б/н	Блинчики с творогом	110	15	8	23	226	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>284</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,84</b>	<b>0</b>	<b>3,52</b>	<b>13,48</b>	<b>161,2</b>	<b>83,85</b>	<b>7,1</b>	<b>8,46</b>	<b>1,21</b>	<b>1,4</b>	<b>0,17</b>	<b>6,1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1170</b>	<b>53</b>	<b>45</b>	<b>134</b>	<b>1150</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>295,34</b>	<b>1,41</b>	<b>31,66</b>	<b>1017,5</b>	<b>1217,91</b>	<b>351,63</b>	<b>117,23</b>	<b>443,21</b>	<b>10,89</b>	<b>60,95</b>	<b>11,6</b>	<b>145,24</b>	
<b>Среда, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
2,47-У	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	9	12	40	307	0,1875	0,175	51,15	0,1625	0,65	163,09	242,3	178,63	51,4	202,74	1,325	28,5	3,5	39,35	
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	5	23	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>67</b>	<b>409</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>41,95</b>	<b>0,13</b>	<b>2,01</b>	<b>431,62</b>	<b>300,99</b>	<b>236,24</b>	<b>58,47</b>	<b>217,81</b>	<b>3,38</b>	<b>24,72</b>	<b>6,41</b>	<b>40,18</b>	
<b>Обед</b>																					
0,05-У	Закуска овощная*	100	1	1	2	17	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85	
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9	6	19	165	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41	
54-26г	Рис отварной	180	4	7	31	201	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56	
23-У	Тефтели "Детские" с овощами тушеные	100	20	19	19	326	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>850</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>545,1</b>	<b>1,22</b>	<b>25,78</b>	<b>859,36</b>	<b>1076,73</b>	<b>195,2</b>	<b>135,42</b>	<b>491,61</b>	<b>9,47</b>	<b>53,05</b>	<b>17,42</b>	<b>213,69</b>	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	глюков		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Полдник</b>																					
604	Батон с маслом сливочным	100	6	4	56	283	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	<b>342</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>	<b>14,15</b>	<b>60,83</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,29</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>171</b>	<b>1192</b>	<b>0,53</b>	<b>0,47</b>	<b>567,84</b>	<b>1,29</b>	<b>29,42</b>	<b>879,01</b>	<b>1277,34</b>	<b>231,95</b>	<b>149,57</b>	<b>552,44</b>	<b>11,09</b>	<b>56,49</b>	<b>20,86</b>	<b>231,98</b>	
<b>Четверг, 2 неделя</b>																					
54-16к	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	7	8	33	232	0	0,1875	37,35	0,0875	0,725	461,66	215,475	188,78	37,238	170,09	0,7125	68,588	42,788	3,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>67</b>	<b>409</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>41,95</b>	<b>0,13</b>	<b>2,01</b>	<b>431,62</b>	<b>300,99</b>	<b>236,24</b>	<b>58,47</b>	<b>217,81</b>	<b>3,38</b>	<b>24,72</b>	<b>6,41</b>	<b>40,18</b>	
<b>Обед</b>																					
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	41	275	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	7	19	167	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3	
54-6о	Яйцо вареное	60	4	3	0	42	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5	
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10	13	14	216	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	1	0	25	104	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>124</b>	<b>922</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>375,93</b>	<b>2,51</b>	<b>30,89</b>	<b>391,31</b>	<b>1206,31</b>	<b>157,67</b>	<b>223,2</b>	<b>539,94</b>	<b>11,07</b>	<b>29,16</b>	<b>17,89</b>	<b>126,62</b>	
<b>Полдник</b>																					
б/н	Блинчики с вишней	110	7	10	48	308	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>367</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>187</b>	<b>1288</b>	<b>0,8</b>	<b>1,05</b>	<b>448,01</b>	<b>2,64</b>	<b>31,88</b>	<b>554,84</b>	<b>1677,66</b>	<b>499,75</b>	<b>271,72</b>	<b>850,8</b>	<b>12,23</b>	<b>59,69</b>	<b>25,92</b>	<b>199,47</b>	
<b>Пятница, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Пром.	Фрукт порционно/ Яблоко 1 шт.	120	1	1	12	53	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
210-У	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	12	14	2	178	0,05	0,3625	158,33	2,0125	0,2	104,08	148,675	83,275	13,7	177,15	1,95	20,875	24,35	55,8	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	5	24	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	6	1	37	176	0,0875	0,025	0	0	0	374,25	69,75	15	10,5	48,75	0,825	2,4	4,5	10,875	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>431</b>	<b>0,1775</b>	<b>0,4275</b>	<b>165,41</b>	<b>2,0125</b>	<b>14</b>	<b>511,66</b>	<b>608,295</b>	<b>129,08</b>	<b>44,28</b>	<b>256,48</b>	<b>7,095</b>	<b>25,675</b>	<b>29,23</b>	<b>76,315</b>	
<b>Обед</b>																					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВЯЗОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ А.М. НИКИФОРОВА"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Глюкод		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	100	0	0	1	6	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7	
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	6	4	14	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
311-У	Картофель отварной	180	5	6	29	190	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43	64,97	
267.66- У	Котлеты куриные	100	14	19	17	296	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36	83,39	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	20	87	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1	24	117	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>105</b>	<b>813</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>334,53</b>	<b>1,45</b>	<b>37,32</b>	<b>456,28</b>	<b>1919,31</b>	<b>226,55</b>	<b>124,53</b>	<b>448,49</b>	<b>9,9</b>	<b>45,42</b>	<b>9,37</b>	<b>193,99</b>	
<b>Полдник</b>																					
	Батон с сыром и маслом сливочным	110	6	4	56	283	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0	0	15	59	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>71</b>	<b>342</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>106,83</b>	<b>0,11</b>	<b>84,4</b>	<b>195,6</b>	<b>280,48</b>	<b>82,56</b>	<b>16,04</b>	<b>44,49</b>	<b>1,19</b>	<b>27,8</b>	<b>2,19</b>	<b>19,91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>177</b>	<b>1154</b>	<b>0,59</b>	<b>0,59</b>	<b>441,36</b>	<b>1,56</b>	<b>121,72</b>	<b>651,88</b>	<b>2199,79</b>	<b>309,11</b>	<b>140,57</b>	<b>492,98</b>	<b>11,09</b>	<b>73,22</b>	<b>11,56</b>	<b>213,9</b>	