

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» сентяб. 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	глевод 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
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
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
	Итого за Завтрак	500	23	24	107	666	0,4025	0,435	18,875	0,0675	0,8175	602,43	412,455	182,76	44,838	260,84	2,1025	22,463	7,4525	89,205
Обед																				
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
	Итого за Обед	880	38	34	109	896	0,50	0,45	177,33	0,97	28,00	433,79	1027,46	206,95	222,45	572,39	11,28	23,73	13,60	147,92
Полдник																				
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
	Итого за день	300	5	9	70	354	0,10	0,03	11,70	0,00	0,00	15,81	33,47	24,05	10,24	20,78	0,99	0,00	0,02	0,10
Вторник, 1 неделя																				
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
	Итого за Завтрак	500	22	20	96	737	0,48	0,48	13,38	0,0125	2,6825	470,14	362,805	400,95	52,32	318,7	2,76	11,65	6,485	30,975
Завтрак																				
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
	Итого за Завтрак	500	15	13	82	506	0,275	0,22	52,18	0,1625	2,14	539,09	363,4	274,97	70,85	268,11	3,81	30,9	8,01	50,225

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Обед																				
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
	Итого за Обед	890	35	37	114	929	0,36	0,44	298,9	2,31	27,84	735,19	1025,22	323,95	123,28	465,35	8,17	35,88	17,79	197,93
Полдник																				
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
	Итого за Полдник	310	16	8	39	284	0,07	0,07	80,88	0,11	6,3	194,97	386,39	71,63	16,24	51,73	0,94	28,25	2,23	24,86
	Итого за день	1200	50	45	153	1213	0,43	0,51	379,78	2,42	34,14	930,16	1411,61	395,58	139,52	517,08	9,11	64,13	20,02	222,79
Среда, 1 недели																				
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
	Итого за Завтрак	500	15	13	82	506	0,275	0,22	52,18	0,1625	2,14	539,09	363,4	274,97	70,85	268,11	3,81	30,9	8,01	50,225
Обед																				
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	Макаронные 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
	Итого за Обед	880	29	32	111	845	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	90,09
Полдник																				
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
	Итого за Полдник	300	6	4	71	342	0,09	0,06	25,1	0,07	18,22	23,45	245,39	41,49	16,44	64,64	1,7	3,93	3,53	21,34

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

№ рецеп.	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	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
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	
Обед																					
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	
Полдник																					
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	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
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	
Обед																					
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	
	Итого за Обед	880	47	40	143	1123	0,51	0,5	201,57	3	36,31	685,2	1124,4	309,69	143,6	620,17	8,93	148,11	36,95	607,95	
Полдник																					
	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	
	Итого за Полдник	310	6	4	71	342	0,2	0,4	72,1	0,1	1,0	163,5	471,4	342,1	48,5	310,9	1,2	30,5	8,0	72,9	
	Итого за день	1190	53	44	214	1465	0,7	0,9	273,7	3,1	37,3	848,7	1595,8	651,8	192,1	931,0	10,1	178,6	45,0	680,8	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
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	
	Итого за Завтрак	500	21	20	88	591	0,4025	0,435	17,318	0,1375	2,305	619,05	371,955	360,93	53,195	301,41	2,5775	14,288	6,8075	49,204	
Обед																					
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	
	Итого за Обед	890	39	34	126	967	0,7	0,89	550,79	4,37	60,31	1023	1073,88	421,32	108,74	460,29	8,97	111,77	8,43	137,71	
Полдник																					
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	
	Итого за Полдник	300	5	9	70	354	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	1190	44	43	195	1320	0,76	0,94	565,74	4,41	65,55	1178,7	1392,68	439,66	123,32	505,33	9,59	136,37	9,28	160,79	
Вторник, 2 неделя																					
Завтрак																					

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	Гликозид		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	
	Итого за Завтрак	500	22	21	96	620	0,48	0,48	13,38	0,0125	2,6825	607,65	362,805	400,95	52,32	318,7	2,76	11,65	6,2825	30,975	
Обед																					
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	
	Итого за Обед	860	37	37	95	866	0,43	0,41	292,5	1,41	28,14	1004	1056,71	267,78	110,13	434,75	9,68	59,55	11,43	139,14	
Полдник																					
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	
	Итого за Полдник	310	16	8	39	284	0,01	0,01	2,84	0	3,52	13,48	161,2	83,85	7,1	8,46	1,21	1,4	0,17	6,1	
	Итого за день	1170	53	45	134	1150	0,44	0,42	295,34	1,41	31,66	1017,5	1217,91	351,63	117,23	443,21	10,89	60,95	11,6	145,24	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
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	
	Итого за Завтрак	440	12	10	67	409	0,22	0,18	41,95	0,13	2,01	431,62	300,99	236,24	58,47	217,81	3,38	24,72	6,41	40,18	
Обед																					
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	
	Итого за Обед	890	38	33	100	850	0,45	0,41	545,1	1,22	25,78	859,36	1076,73	195,2	135,42	491,61	9,47	53,05	17,42	213,69	

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	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	
Полдник																					
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	
	Итого за Полдник	300	6	4	71	342	0,08	0,06	22,74	0,07	3,64	19,65	200,61	36,75	14,15	60,83	1,62	3,44	3,44	18,29	
	Итого за день	1190	44	37	171	1192	0,53	0,47	567,84	1,29	29,42	879,01	1277,34	231,95	149,57	552,44	11,09	56,49	20,86	231,98	
Четверг, 2 неделя																					
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	
	Итого за Завтрак	440	12	10	67	409	0,22	0,18	41,95	0,13	2,01	431,62	300,99	236,24	58,47	217,81	3,38	24,72	6,41	40,18	
Обед																					
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	
	Итого за Обед	840	34	32	124	922	0,64	0,65	375,93	2,51	30,89	391,31	1206,31	157,67	223,2	539,94	11,07	29,16	17,89	126,62	
Полдник																					
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	
	Итого за Полдник	310	7	10	63	367	0,16	0,4	72,08	0,13	0,99	163,53	471,35	342,08	48,52	310,86	1,16	30,53	8,03	72,85	
	Итого за день	1150	41	43	187	1288	0,8	1,05	448,01	2,64	31,88	554,84	1677,66	499,75	271,72	850,8	12,23	59,69	25,92	199,47	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
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	
Обед																					

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		ккал	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
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	
	Итого за Обед	890	30	30	105	813	0,52	0,49	334,53	1,45	37,32	456,28	1919,31	226,55	124,53	448,49	9,9	45,42	9,37	193,99	
Полдник																					
	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	
	Итого за Полдник	310	6	4	71	342	0,07	0,1	106,83	0,11	84,4	195,6	280,48	82,56	16,04	44,49	1,19	27,8	2,19	19,91	
	Итого за день	1200	36	34	177	1154	0,59	0,59	441,36	1,56	121,72	651,88	2199,79	309,11	140,57	492,98	11,09	73,22	11,56	213,9	