

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Веста"



Л.В. Калмыкова

2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МКОУ СОШ № 5

п. Зункарь



Р.З. Менажнев

2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детских оздоровительных лагерей  
с дневным прибытием в школах  
Нефтекумского муниципального округа  
Ставропольского края  
на летних каникулах 2026 года  
(от 11 лет до 17 лет)**

| Наименование<br>лагеря | Место<br>расположения               |
|------------------------|-------------------------------------|
| "Непоседы"             |                                     |
| МКОУ СОШ № 2           | г. Нефтекумск, микрорайон 1, д. 15А |
| "Горизонт"             |                                     |
| МБОУ СОШ № 3           | г. Нефтекумск, микрорайон 2         |
| "Светлячок"            |                                     |
| МКОУ СОШ № 5           | п. Зункарь ул. Школьная, 1          |
| "Радуга"               | п. Затеречный                       |
| МКОУ СОШ № 6           | ул. Коммунальная, 5                 |
| "Солнышко"             |                                     |
| МКОУ СОШ № 7           | с. Озек-Суат, ул. Мира, 174         |
| "Степнячок"            | п. Зимняя Ставка                    |
| МКОУ СОШ № 8           | ул. Новая, 16                       |
| "Солнышко"             | х. Андрей-Курган                    |
| МКОУ СОШ № 9           | ул. Школьная 12А                    |
| "Лукоморье"            |                                     |
| МКОУ СОШ № 10          | с. Ачикулак, ул. Гвардейская, 17    |
| "Цветочная поляна"     |                                     |
| МКОУ СОШ № 12          | с. Кара-Тюбе, ул. Ленина, 46        |
| "Колокольчик"          | с. Новкус-Артезиан,                 |
| МКОУ СОШ № 13          | ул. Комсомольская, 32 "А"           |
| "Весёлые ребята"       | с. Тукуй-Мектеб                     |
| МКОУ СОШ № 14          | ул. Эдиге, 35                       |
| "Солнышко"             | а. Махмуд-Мектеб,                   |
| МКОУ СОШ № 15          | ул. Советская, б/н                  |
| "Взор"                 | с. Каясула                          |
| МКОУ СОШ № 16          | ул. Советская 44а                   |
| "Степное раздолье"     | а. Абрам-Тюбе                       |
| МКОУ СОШ № 17          | ул. Курманалиева, 32                |

КОПИЯ ВЕРНА

И.о. директора

МКСУСОШ № 5 п. Зункарь  
МЕНАЖНЕВ Р.З.



Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещ-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |            |
|----------|-------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|------------|
|          |                                                 |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А            | Е          | Са                           | Р            | Mg           | Fe         |
| 1        | 2                                               | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10           | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15         |
|          | <b>Завтрак</b>                                  |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |            |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 280/10       | 8,4                   | 15,19       | 60,13        | 410,83                               | 0,09             | 1,34        | 76,72        | 0,34       | 183,7                        | 219,5        | 51,04        | 0,9        |
| 377/2017 | Чай с лимоном                                   | 200/15/7     | 0,13                  | 0,02        | 15,2         | 61,5                                 |                  | 2,83        |              | 0,01       | 14,2                         | 4,4          | 2,4          | 0,36       |
| 14/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.                    | 10           | 0,08                  | 7,25        | 0,13         | 66,09                                |                  |             | 40           | 0,11       | 2,4                          | 3            |              | 0,02       |
|          | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |              | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62       |
|          | <b>итого за завтрак</b>                         | <b>552</b>   | <b>11,1</b>           | <b>22,8</b> | <b>93,4</b>  | <b>622,8</b>                         | <b>0,1</b>       | <b>4,2</b>  | <b>116,7</b> | <b>1,0</b> | <b>207,5</b>                 | <b>237,2</b> | <b>80,7</b>  | <b>1,9</b> |
|          | <b>Обед</b>                                     |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |            |
| 82/2017  | Борщ с капустой с картофелем                    | 250          | 2,4                   | 5,6         | 14,9         | 119,4                                | 0,05             | 10,30       |              | 2,30       | 44,37                        | 54,60        | 26,12        | 1,18       |
| 268/2017 | Биточки из говядины                             | 100          | 14,7                  | 23,3        | 13,7         | 323,0                                | 0,00             | 0,00        | 0,11         | 3,33       | 5,00                         | 28,3         | 106,70       | 2,88       |
| 348/2011 | Соус томатный                                   | 50           | 0,6                   | 3,1         | 4,0          | 46,2                                 | 0,01             | 1,19        | 12,0         | 0,12       | 7,90                         | 5,80         | 11,10        | 0,20       |
| 203/2017 | Вермишель отварная                              | 180          | 6,6                   | 5,4         | 31,8         | 202,2                                | 0,07             |             | 36,0         | 1,03       | 15,30                        | 47,34        | 10,26        | 1,03       |
| 376/2017 | Чай с сахаром                                   | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03        |              |            | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28       |
|          | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |              | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62       |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |             |              | 0,13       | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8        |
|          | <b>итого за обед</b>                            | <b>845</b>   | <b>28,6</b>           | <b>38,0</b> | <b>108,6</b> | <b>890,4</b>                         | <b>0,2</b>       | <b>11,5</b> | <b>48,1</b>  | <b>7,4</b> | <b>97,9</b>                  | <b>158,5</b> | <b>214,4</b> | <b>7,0</b> |
|          | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1397</b>  | <b>39,7</b>           | <b>60,7</b> | <b>202,0</b> | <b>1513,2</b>                        | <b>0,4</b>       | <b>15,7</b> | <b>164,8</b> | <b>8,4</b> | <b>305,4</b>                 | <b>395,8</b> | <b>295,1</b> | <b>8,9</b> |

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещ-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |             |
|----------|------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|          |                                          |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А            | Е          | Са                           | Р            | Mg           | Fe          |
| 1        | 2                                        | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10           | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15          |
|          | <b>Завтрак</b>                           |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
| 101/2004 | Икра кабачковая                          | 120          | 2,4                   | 5,64        | 4,72         | 79,24                                | 0,02             | 66,6        |              | 0,6        | 21,84                        | 15,84        | 27,36        | 0,72        |
| 210/2017 | Омлет натуральный                        | 180          | 18,17                 | 32,4        | 3,44         | 378,04                               | 0,14             | 0,34        | 424          | 1,01       | 135                          | 31,73        | 294,62       | 3,56        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03        |              |            | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28        |
|          | Хлеб пшеничный                           | 35           | 2,9                   | 0,4         | 20,9         | 98,6                                 | 0,058            |             |              | 0,58       | 8,4                          | 12,02        | 31,76        | 0,72        |
|          | <b>итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>23,7</b>           | <b>38,4</b> | <b>44,1</b>  | <b>616,9</b>                         | <b>0,2</b>       | <b>67,0</b> | <b>424,1</b> | <b>2,2</b> | <b>176,3</b>                 | <b>62,4</b>  | <b>355,1</b> | <b>5,3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
| 82/2017  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,8                   | 2,9         | 17,1         | 105,3                                | 0,11             | 8,25        |              | 1,42       | 29,20                        | 67,57        | 27,28        | 1,13        |
| 295/2017 | Котлета из птицы                         | 100          | 15,4                  | 16,4        | 15,8         | 272,3                                | 0,08             | 0,52        | 30,00        | 2,90       | 39,12                        | 118          | 19,66        | 1,07        |
| 348/2011 | Соус томатный                            | 50           | 0,6                   | 3,1         | 4,0          | 46,2                                 | 0,01             | 1,19        | 12,0         | 0,12       | 7,90                         | 5,80         | 11,10        | 0,20        |
| 302/2017 | Каша гречневая рассыпчатая               | 180          | 10,3                  | 7,3         | 34,3         | 244,4                                | 0,25             |             | 25,2         | 0,72       | 17,14                        | 163,0        | 248,31       | 5,47        |
| 648/2004 | Кисель фруктовый                         | 180          | 0,6                   | 0,0         | 30,2         | 123,1                                | 0,001            | 1,01        |              | 0,09       | 15,70                        | 3,36         | 16,32        | 0,37        |
|          | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |              | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |             |              | 0,13       | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8         |
|          | <b>итого за обед</b>                     | <b>810</b>   | <b>33,9</b>           | <b>30,2</b> | <b>130,7</b> | <b>930,0</b>                         | <b>0,5</b>       | <b>11,0</b> | <b>67,2</b>  | <b>5,9</b> | <b>123,3</b>                 | <b>377,2</b> | <b>381,5</b> | <b>9,7</b>  |
|          | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1360</b>  | <b>57,5</b>           | <b>68,6</b> | <b>174,7</b> | <b>1546,9</b>                        | <b>0,7</b>       | <b>77,9</b> | <b>491,3</b> | <b>8,1</b> | <b>299,6</b>                 | <b>439,6</b> | <b>736,6</b> | <b>14,9</b> |

Неделя: первая

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рецеп. | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещ-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |             |
|----------|-----------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|          |                                         |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А            | Е          | Ca                           | P            | Mg           | Fe          |
| 1        | 2                                       | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10           | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15          |
|          | <b>Завтрак</b>                          |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
| 204/2017 | Макароны отварные с сыром               | 250/10/30    | 19,08                 | 14,94       | 46,02        | 394,86                               | 0,09             | 0,21        | 68,4         | 1,51       | 153,8                        | 46,4         | 177,8        | 2,27        |
| 14/2017  | Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж. | 10           | 0,08                  | 7,25        | 0,13         | 66,09                                | 0,001            |             | 40           | 0,11       | 2,4                          |              | 3            | 0,02        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                           | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03        |              |            | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28        |
|          | Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,9                   | 0,4         | 20,9         | 98,6                                 | 0,058            |             |              | 0,58       | 8,4                          | 12,02        | 31,76        | 0,72        |
|          |                                         |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
|          | <b>итого за завтрак</b>                 | <b>550</b>   | <b>22,3</b>           | <b>22,6</b> | <b>82,1</b>  | <b>620,5</b>                         | <b>0,1</b>       | <b>0,2</b>  | <b>108,4</b> | <b>2,2</b> | <b>175,7</b>                 | <b>61,2</b>  | <b>213,9</b> | <b>3,3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                             |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
| 101/2017 | Суп картофельный с рисом                | 250          | 2,0                   | 2,8         | 14,6         | 91,3                                 | 0,09             | 8,25        |              | 1,22       | 26,70                        | 55,98        | 22,78        | 0,88        |
| 297/2017 | Фрикадельки из птицы                    | 100          | 14,3                  | 12,6        | 9,2          | 207,0                                | 0,04             | 2,1         | 60,4         | 0,36       | 53,25                        | 90,75        | 15,31        | 1,10        |
| 348/2011 | Соус томатный                           | 50           | 0,6                   | 3,1         | 4,0          | 46,2                                 | 0,01             | 1,19        | 12,0         | 0,12       | 7,90                         | 5,80         | 11,10        | 0,20        |
| 199/2017 | Пюре гороховое                          | 180          | 16,3                  | 8,3         | 42,0         | 307,8                                | 0,60             |             | 36,0         | 0,62       | 113,7                        | 256          | 74,04        | 5,64        |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов             | 180          | 0,4                   | 0,018       | 25,02        | 101,7                                | 0,02             | 0,66        |              | 0,46       | 29,23                        | 28,13        | 15,71        | 0,63        |
|          | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |              | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |             |              | 0,13       | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8         |
|          |                                         |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
|          | <b>итого за обед</b>                    | <b>810</b>   | <b>37,8</b>           | <b>27,2</b> | <b>124,1</b> | <b>892,6</b>                         | <b>0,8</b>       | <b>12,2</b> | <b>108,4</b> | <b>3,4</b> | <b>244,9</b>                 | <b>456,0</b> | <b>197,8</b> | <b>9,9</b>  |
|          |                                         |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |            |                              |              |              |             |
|          | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1360</b>  | <b>60,1</b>           | <b>49,8</b> | <b>206,2</b> | <b>1513,1</b>                        | <b>1,0</b>       | <b>12,4</b> | <b>216,8</b> | <b>5,6</b> | <b>420,7</b>                 | <b>517,2</b> | <b>411,7</b> | <b>13,2</b> |

Неделя: первая

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рецеп. | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещ-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |              |             | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |            |
|----------|-------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|------------------------------|--------------|--------------|------------|
|          |                                           |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А            | Е           | Ca                           | P            | Mg           | Fe         |
| 1        | 2                                         | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10           | 11          | 12                           | 13           | 14           | 15         |
|          | <b>Завтрак</b>                            |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
| 223/2017 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/30       | 24,0                  | 24,1        | 75,2         | 613,2                                | 0,15             | 1,84        | 100,2        | 3,65        | 394,5                        | 404,4        | 62,0         | 1,54       |
| 376/2017 | Чай с сахаром                             | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03        |              |             | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28       |
|          | Печенье сдобное                           | 105          | 6,11                  | 19,22       | 56,31        | 422,7                                |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
|          |                                           |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
|          | <b>итого за завтрак</b>                   | <b>550</b>   | <b>30,3</b>           | <b>43,3</b> | <b>146,5</b> | <b>1096,9</b>                        | <b>0,2</b>       | <b>1,9</b>  | <b>100,2</b> | <b>3,7</b>  | <b>405,6</b>                 | <b>407,2</b> | <b>63,4</b>  | <b>1,8</b> |
|          | <b>Обед</b>                               |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
|          |                                           |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
| 88/2017  | Щи из свежей капусты с картофелем         | 250          | 1,7                   | 4,9         | 8,5          | 84,8                                 | 0,06             | 15,8        |              | 2,35        | 49,25                        | 49           | 22,12        | 0,88       |
| 291/2017 | Плов из птицы                             | 100/200      | 27,0                  | 23,8        | 55,3         | 543,5                                | 0,072            | 1,34        | 62,6         | 5,28        | 58,86                        | 260,0        | 61,96        | 2,89       |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,40                  | 0,020       | 27,80        | 113,0                                | 0,02             | 0,73        |              | 0,51        | 32,48                        | 31,25        | 17,45        | 0,70       |
|          | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |              | 0,5         | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62       |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |             |              | 0,13        | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8        |
|          |                                           |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
|          | <b>итого за обед</b>                      | <b>800</b>   | <b>33,4</b>           | <b>29,2</b> | <b>120,9</b> | <b>879,9</b>                         | <b>0,2</b>       | <b>17,8</b> | <b>62,6</b>  | <b>8,8</b>  | <b>154,8</b>                 | <b>359,9</b> | <b>160,4</b> | <b>5,9</b> |
|          |                                           |              |                       |             |              |                                      |                  |             |              |             |                              |              |              |            |
|          | <b>Итого за день:</b>                     | <b>1350</b>  | <b>63,6</b>           | <b>72,5</b> | <b>267,4</b> | <b>1976,8</b>                        | <b>0,4</b>       | <b>19,7</b> | <b>162,8</b> | <b>12,4</b> | <b>560,4</b>                 | <b>767,1</b> | <b>223,8</b> | <b>7,7</b> |

Неделя: первая

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые веш-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |             |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |             |
|----------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|          |                                   |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А           | Е          | Ca                           | P            | Mg           | Fe          |
| 1        | 2                                 | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10          | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15          |
|          | <b>Завтрак</b>                    |              |                       |             |              |                                      |                  |             |             |            |                              |              |              |             |
| 181/2017 | Каша жидкая молочная манная с м/с | 280/10       | 8,56                  | 15,00       | 45,34        | 350,6                                | 0,11             | 1,64        | 81,2        | 0,73       | 187,4                        | 165,5        | 28,43        | 0,66        |
| 377/2017 | Чай с лимоном                     | 200/15/7     | 0,13                  | 0,02        | 15,2         | 61,5                                 |                  | 2,83        |             | 0,01       | 14,2                         | 2,4          | 4,4          | 0,36        |
| 14/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.      | 10           | 0,08                  | 7,25        | 0,13         | 66,09                                | 0,001            |             | 40          | 0,11       | 2,4                          |              | 3            | 0,02        |
|          | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |             | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62        |
|          | <b>итого за завтрак</b>           | <b>552</b>   | <b>11,2</b>           | <b>22,6</b> | <b>78,6</b>  | <b>562,6</b>                         | <b>0</b>         | <b>4</b>    | <b>121</b>  | <b>1</b>   | <b>211</b>                   | <b>178</b>   | <b>63</b>    | <b>2</b>    |
|          | <b>Обед</b>                       |              |                       |             |              |                                      |                  |             |             |            |                              |              |              |             |
| 82/2017  | Суп картофельный с вермишелью     | 250          | 2,8                   | 2,9         | 17,1         | 105,3                                | 0,11             | 8,25        |             | 1,42       | 29,20                        | 67,57        | 27,28        | 1,13        |
| 268/2017 | Котлета из говядины               | 100          | 14,7                  | 23,3        | 13,7         | 323,0                                | 0,00             | 0,00        | 0,11        | 3,33       | 5,00                         | 28,3         | 106,70       | 2,88        |
| 302/2017 | Каша пшеничная рассыпчатая        | 130          | 5,5                   | 3,9         | 33,7         | 191,7                                | 0,104            |             |             | 0,91       | 20,84                        | 137,8        | 29,65        | 2,33        |
| 316/2017 | Морковь, припущенная с маслом     | 80           | 1,28                  | 1,95        | 7,62         | 53,15                                | 0,048            | 2,27        | 11,2        | 0,37       | 22,85                        | 45,3         | 12,26        | 0,59        |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов       | 180          | 0,4                   | 0,018       | 25,02        | 101,7                                | 0,02             | 0,66        |             | 0,46       | 29,23                        | 28,13        | 15,71        | 0,63        |
|          | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |             |             | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 2,64                  | 0,33        | 16,98        | 81,45                                | 0,050            |             |             | 0,21       | 10,5                         | 14,1         | 47,4         | 1,17        |
|          | <b>итого за обед</b>              | <b>800</b>   | <b>29,6</b>           | <b>32,7</b> | <b>132,0</b> | <b>940,6</b>                         | <b>0,4</b>       | <b>11,2</b> | <b>11,3</b> | <b>7,2</b> | <b>124,8</b>                 | <b>331,5</b> | <b>266,2</b> | <b>9,4</b>  |
|          | <b>Итого за день:</b>             | <b>1352</b>  | <b>40,9</b>           | <b>55,3</b> | <b>210,6</b> | <b>1503,2</b>                        | <b>0,5</b>       | <b>15,6</b> | <b>133</b>  | <b>8,6</b> | <b>336,0</b>                 | <b>509,7</b> | <b>329,3</b> | <b>11,0</b> |

Неделя: первая

День: 6

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые веш-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |            |            |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |            |
|----------|-------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|------------|
|          |                                                 |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С          | А          | Е          | Ca                           | P            | Mg           | Fe         |
| 1        | 2                                               | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9          | 10         | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15         |
|          | <b>Завтрак</b>                                  |              |                       |             |              |                                      |                  |            |            |            |                              |              |              |            |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с масл. | 280/10       | 7,94                  | 7,39        | 45,56        | 280,51                               | 0,056            |            | 28         | 0,15       | 14,99                        | 11,07        | 54,04        | 0,66       |
| 376/2017 | Чай с сахаром                                   | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03       |            |            | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28       |
| 14/2017  | Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.         | 10           | 0,1                   | 7,3         | 0,1          | 66,1                                 | 0,001            |            | 40,0       | 0,11       | 2,40                         |              | 3,00         | 0,02       |
|          | Хлеб пшеничный                                  | 35           | 2,9                   | 0,4         | 20,9         | 98,6                                 | 0,058            |            |            | 0,58       | 8,4                          | 12,02        | 31,76        | 0,72       |
|          | <b>итого за завтрак</b>                         | <b>550</b>   | <b>11,1</b>           | <b>15,0</b> | <b>81,6</b>  | <b>506,2</b>                         | <b>0,1</b>       | <b>0,0</b> | <b>68</b>  | <b>0,8</b> | <b>36,9</b>                  | <b>25,9</b>  | <b>90,2</b>  | <b>1,7</b> |
|          | <b>Обед</b>                                     |              |                       |             |              |                                      |                  |            |            |            |                              |              |              |            |
| 102/2017 | Суп картофельный с бобовыми                     | 250          | 5,5                   | 9,1         | 10,5         | 145,6                                | 0,23             | 5,83       |            | 2,38       | 42,68                        | 88,1         | 35,57        | 2,05       |
| 278/2017 | Тефтели из говядины (2 вар.)                    | 100          | 14,0                  | 12,4        | 17,1         | 235,6                                | 0,09             | 1,20       | 56,5       | 0,92       | 46,59                        | 147,3        | 30,55        | 1,46       |
| 348/2011 | Соус томатный                                   | 50           | 0,6                   | 3,1         | 4,0          | 46,2                                 | 0,01             | 1,19       | 12,0       | 0,12       | 7,90                         | 5,80         | 11,10        | 0,20       |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные                     | 180          | 6,6                   | 5,4         | 31,8         | 202,2                                | 0,07             |            | 36,0       | 1,03       | 15,30                        | 47,34        | 10,26        | 1,03       |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов                     | 180          | 0,4                   | 0,018       | 25,02        | 101,7                                | 0,02             | 0,66       |            | 0,46       | 29,23                        | 28,13        | 15,71        | 0,63       |
|          | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,050            |            |            | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62       |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |            |            | 0,13       | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8        |
|          | <b>итого за обед</b>                            | <b>810</b>   | <b>31,2</b>           | <b>30,5</b> | <b>117,7</b> | <b>870,0</b>                         | <b>0,5</b>       | <b>8,9</b> | <b>105</b> | <b>5,5</b> | <b>113,2</b>                 | <b>336,4</b> | <b>162,0</b> | <b>6,8</b> |
|          | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1360</b>  | <b>42,4</b>           | <b>45,5</b> | <b>199,3</b> | <b>1376,2</b>                        | <b>0,6</b>       | <b>8,9</b> | <b>173</b> | <b>6,4</b> | <b>150,1</b>                 | <b>362,3</b> | <b>252,2</b> | <b>8,5</b> |

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые веш-ва<br>( г ) |      |       | Энергет<br>ценности<br>(ккал) | Витамины<br>( мг ) |      |       |      | Миниральные<br>вещества ( мг ) |       |        |      |
|----------|---------------------------------------------|--------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------|--------------------|------|-------|------|--------------------------------|-------|--------|------|
|          |                                             |              | Б                       | Ж    | У     |                               | В1                 | С    | А     | Е    | Са                             | Р     | Mg     | Fe   |
| 1        | 2                                           | 3            | 4                       | 5    | 6     | 7                             | 8                  | 9    | 10    | 11   | 12                             | 13    | 14     | 15   |
|          | Завтрак                                     |              |                         |      |       |                               |                    |      |       |      |                                |       |        |      |
| 183/2017 | Каша жидкая молочная из гречневой кр. с м/с | 280/10       | 12,7                    | 18,2 | 49,3  | 411,6                         | 0,29               | 2,30 | 91,28 | 0,55 | 257,0                          | 344   | 138,92 | 4,02 |
| 376/2017 | Чай с сахаром                               | 200/15       | 0,2                     | 0,0  | 15,0  | 61,0                          |                    | 0,03 |       |      | 11,10                          | 2,80  | 1,40   | 0,28 |
| 14/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.                | 10           | 0,08                    | 7,25 | 0,13  | 66,09                         | 0,001              |      | 40    | 0,11 | 2,4                            |       | 3      | 0,02 |
|          | Хлеб пшеничный                              | 35           | 2,9                     | 0,4  | 20,9  | 98,6                          | 0,058              |      |       | 0,58 | 8,4                            | 12,02 | 31,76  | 0,72 |
|          | итого за завтрак                            | 550          | 15,9                    | 25,8 | 85,3  | 637,3                         | 0,3                | 2,3  | 131   | 1,2  | 278,9                          | 358,7 | 175,1  | 5,0  |
|          | Обед                                        |              |                         |      |       |                               |                    |      |       |      |                                |       |        |      |
| 101/2017 | Суп картофельный с пшеном                   | 250          | 2,69                    | 2,71 | 13,36 | 88,59                         | 0,088              | 8,25 |       | 1,23 | 26,75                          | 55,98 | 12,78  | 0,88 |
| 295/2017 | Биточки из птицы                            | 100          | 15,4                    | 16,4 | 15,8  | 272,3                         | 0,08               | 0,52 | 30,00 | 2,90 | 39,12                          | 118   | 19,66  | 1,07 |
| 312/2017 | Пюре картофельное                           | 180          | 3,7                     | 5,8  | 24,5  | 164,6                         | 0,17               | 21,8 | 30,6  | 0,22 | 44,38                          | 103,9 | 33,30  | 1,21 |
| 377/2017 | Чай с лимоном                               | 200/15/7     | 0,13                    | 0,02 | 15,2  | 61,5                          |                    | 2,83 |       | 0,01 | 14,2                           | 2,4   | 4,4    | 0,36 |
|          | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,5                     | 0,3  | 17,9  | 84,4                          | 0,050              |      |       | 0,5  | 7,2                            | 10,3  | 27,23  | 0,62 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20           | 1,76                    | 0,22 | 11,32 | 54,3                          | 0,033              |      |       | 0,13 | 7                              | 9,4   | 31,6   | 0,8  |
|          | итого за обед                               | 802          | 26,1                    | 25,4 | 98,1  | 725,7                         | 0,4                | 33,4 | 60,6  | 5,0  | 138,7                          | 299,8 | 129,0  | 4,9  |
|          | Итого за день:                              | 1352         | 42,0                    | 51,2 | 183,4 | 1363,0                        | 0,8                | 35,8 | 192   | 6,2  | 417,6                          | 658,4 | 304,1  | 10,0 |

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые веш-ва<br>( г ) |       |       | Энергет<br>ценности<br>(ккал) | Витамины<br>( мг ) |      |      |      | Миниральные<br>вещества ( мг ) |       |        |      |
|----------|------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------------|------|------|------|--------------------------------|-------|--------|------|
|          |                                          |              | Б                       | Ж     | У     |                               | В1                 | С    | А    | Е    | Са                             | Р     | Mg     | Fe   |
| 1        | 2                                        | 3            | 4                       | 5     | 6     | 7                             | 8                  | 9    | 10   | 11   | 12                             | 13    | 14     | 15   |
|          | Завтрак                                  |              |                         |       |       |                               |                    |      |      |      |                                |       |        |      |
| 189/2015 | Запеканка рисовая с творогом со сгуш/мол | 220/20       | 13,7                    | 11,0  | 73,3  | 447,1                         | 0,09               | 0,12 | 75,9 | 0,66 | 112,2                          | 230,3 | 48,18  | 1,85 |
| 376/2017 | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2                     | 0,0   | 15,0  | 61,0                          |                    | 0,03 |      |      | 11,10                          | 2,80  | 1,40   | 0,28 |
|          | Печенье сдобное                          | 95           | 5,52                    | 17,39 | 50,95 | 382,4                         |                    |      |      |      |                                |       |        |      |
|          | итого за завтрак                         | 550          | 19,4                    | 28,4  | 139,2 | 890,5                         | 0,1                | 0,2  | 76   | 0,7  | 123,3                          | 233,1 | 49,6   | 2,1  |
|          | Обед                                     |              |                         |       |       |                               |                    |      |      |      |                                |       |        |      |
| 103/2017 | Суп картофельный с вермишелью            | 250          | 2,8                     | 2,9   | 17,1  | 105,3                         | 0,11               | 8,25 |      | 1,42 | 29,20                          | 67,57 | 27,28  | 1,13 |
| 290/2017 | Птица тушеная с соусом томатным          | 100/50       | 14,9                    | 12,7  | 4,4   | 191,1                         | 0,08               | 0,66 | 53,8 | 1,40 | 70,10                          | 29,88 | 172,77 | 2,21 |
| 302/2017 | Каша перловая рассыпчатая                | 180          | 5,3                     | 5,2   | 38,0  | 220,3                         | 0,048              |      |      | 0,94 | 47,06                          | 197,3 | 28,50  | 1,03 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов              | 180          | 0,4                     | 0,018 | 25,02 | 101,7                         | 0,02               | 0,66 |      | 0,46 | 29,23                          | 28,13 | 15,71  | 0,63 |
|          | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,5                     | 0,3   | 17,9  | 84,4                          | 0,050              |      |      | 0,5  | 7,2                            | 10,3  | 27,23  | 0,62 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20           | 1,76                    | 0,22  | 11,32 | 54,3                          | 0,033              |      |      | 0,13 | 7                              | 9,4   | 31,6   | 0,8  |
|          | итого за обед                            | 810          | 27,6                    | 21,3  | 113,8 | 757,1                         | 0,3                | 9,6  | 53,8 | 4,9  | 189,8                          | 342,6 | 303,1  | 6,4  |
|          | Итого за день:                           | 1360         | 47,0                    | 49,7  | 253,0 | 1647,6                        | 0,4                | 9,7  | 130  | 5,5  | 313,1                          | 575,7 | 352,7  | 8,6  |

Неделя: вторая

День: 9

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещ-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |             |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |             |
|----------|--------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|          |                                                  |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А           | Е          | Са                           | Р            | Mg           | Fe          |
| 1        | 2                                                | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10          | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15          |
|          | <b>Завтрак</b>                                   |              |                       |             |              |                                      |                  |             |             |            |                              |              |              |             |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с масл.сл. | 280/10       | 7,6                   | 5,9         | 53,6         | 298,2                                | 0,11             |             | 28,0        | 0,63       | 23,4                         | 31,0         | 144,2        | 2,46        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                                    | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03        |             |            | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28        |
| 14/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.                     | 10           | 0,08                  | 7,25        | 0,13         | 66,09                                | 0,001            |             | 40          | 0,11       | 2,4                          |              | 3            | 0,02        |
|          | Хлеб пшеничный                                   | 35           | 2,9                   | 0,4         | 20,9         | 98,6                                 | 0,058            |             |             | 0,58       | 8,4                          | 12,02        | 31,76        | 0,72        |
|          | <b>итого за завтрак</b>                          | <b>550</b>   | <b>10,8</b>           | <b>13,6</b> | <b>89,7</b>  | <b>523,9</b>                         | <b>0,2</b>       | <b>0,0</b>  | <b>68,0</b> | <b>1,3</b> | <b>45,3</b>                  | <b>382,9</b> | <b>180,4</b> | <b>3,5</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                      |              |                       |             |              |                                      |                  |             |             |            |                              |              |              |             |
| 82/2017  | Борщ с капустой с картофелем                     | 250          | 2,4                   | 5,6         | 14,9         | 119,4                                | 0,05             | 10,3        |             | 2,30       | 44,37                        | 54,60        | 26,12        | 1,18        |
| 268/2017 | Шницель из говядины                              | 100          | 14,7                  | 23,3        | 13,7         | 323,0                                | 0,00             | 0,00        | 0,11        | 3,33       | 5,00                         | 28,3         | 106,7        | 2,88        |
| 348/2011 | Соус томатный                                    | 50           | 0,6                   | 3,1         | 4,0          | 46,2                                 | 0,01             | 1,19        | 12,0        | 0,12       | 7,90                         | 5,80         | 11,10        | 0,20        |
| 203/2017 | Вермишель отварная                               | 180          | 6,6                   | 5,4         | 31,8         | 202,2                                | 0,07             |             | 36,0        | 1,03       | 15,30                        | 47,34        | 10,26        | 1,03        |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов                      | 180          | 0,4                   | 0,018       | 25,02        | 101,7                                | 0,02             | 0,66        |             | 0,46       | 29,23                        | 28,13        | 15,71        | 0,63        |
|          | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,05             |             |             | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |             |             | 0,13       | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8         |
|          | <b>итого за обед</b>                             | <b>810</b>   | <b>28,8</b>           | <b>37,9</b> | <b>118,6</b> | <b>931,1</b>                         | <b>0,2</b>       | <b>12,1</b> | <b>48,1</b> | <b>7,9</b> | <b>116,0</b>                 | <b>183,9</b> | <b>228,7</b> | <b>7,3</b>  |
|          | <b>Итого за день:</b>                            | <b>1360</b>  | <b>39,6</b>           | <b>51,5</b> | <b>208,3</b> | <b>1455,0</b>                        | <b>0,4</b>       | <b>12,2</b> | <b>116</b>  | <b>9,2</b> | <b>161,3</b>                 | <b>566,8</b> | <b>409,1</b> | <b>10,8</b> |

Неделя: вторая

День: 10

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

| № рец.   | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещ-ва<br>(г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>(мг) |             |             |            | Минеральные<br>вещества (мг) |              |              |             |
|----------|------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------|------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
|          |                                                |              | Б                     | Ж           | У            |                                      | В1               | С           | А           | Е          | Са                           | Р            | Mg           | Fe          |
| 1        | 2                                              | 3            | 4                     | 5           | 6            | 7                                    | 8                | 9           | 10          | 11         | 12                           | 13           | 14           | 15          |
|          | <b>Завтрак</b>                                 |              |                       |             |              |                                      |                  |             |             |            |                              |              |              |             |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из овсяной кр. с масл.сл. | 280/10       | 11,6                  | 18,4        | 52,7         | 422,61                               | 0,26             | 1,34        | 76,7        | 0,87       | 209,4                        | 328,9        | 99,15        | 2,42        |
| 376/2017 | Чай с сахаром                                  | 200/15       | 0,2                   | 0,0         | 15,0         | 61,0                                 |                  | 0,03        |             |            | 11,10                        | 2,80         | 1,40         | 0,28        |
| 14/2017  | Масло сливочное 72,5% м.д.ж.                   | 10           | 0,08                  | 7,25        | 0,13         | 66,09                                | 0,001            |             | 40          | 0,11       | 2,4                          |              | 3            | 0,02        |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 35           | 2,9                   | 0,4         | 20,9         | 98,6                                 | 0,058            |             |             | 0,58       | 8,4                          | 12,02        | 31,76        | 0,72        |
|          | <b>итого за завтрак</b>                        | <b>550</b>   | <b>14,8</b>           | <b>26,0</b> | <b>88,7</b>  | <b>648,3</b>                         | <b>0,3</b>       | <b>1,4</b>  | <b>117</b>  | <b>1,6</b> | <b>231,3</b>                 | <b>343,8</b> | <b>135,3</b> | <b>3,4</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                    |              |                       |             |              |                                      |                  |             |             |            |                              |              |              |             |
| 96/2017  | Рассольник Ленинградский                       | 250          | 2,1                   | 5,1         | 16,6         | 120,8                                | 0,09             | 7,54        |             | 1,08       | 26,50                        | 25,88        | 72,00        | 1,00        |
| 289/2017 | Рагу из птицы                                  | 100/200      | 25,2                  | 21,3        | 30,4         | 414,1                                | 0,01             | 23,7        | 42,0        | 3,68       | 57,1                         | 72,0         | 276,2        | 3,7         |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов                    | 200          | 0,40                  | 0,020       | 27,80        | 113,0                                | 0,02             | 0,73        |             | 0,51       | 32,48                        | 31,25        | 17,45        | 0,70        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,5                   | 0,3         | 17,9         | 84,4                                 | 0,05             |             |             | 0,5        | 7,2                          | 10,3         | 27,23        | 0,62        |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 20           | 1,76                  | 0,22        | 11,32        | 54,3                                 | 0,033            |             |             | 0,13       | 7                            | 9,4          | 31,6         | 0,8         |
|          | <b>итого за обед</b>                           | <b>800</b>   | <b>31,9</b>           | <b>27,0</b> | <b>104,0</b> | <b>786,5</b>                         | <b>0,2</b>       | <b>32,0</b> | <b>42,0</b> | <b>5,9</b> | <b>130,3</b>                 | <b>148,8</b> | <b>424,5</b> | <b>6,8</b>  |
|          | <b>Итого за день:</b>                          | <b>1350</b>  | <b>46,8</b>           | <b>53,0</b> | <b>192,8</b> | <b>1434,8</b>                        | <b>0,5</b>       | <b>33,4</b> | <b>159</b>  | <b>7,5</b> | <b>361,6</b>                 | <b>492,6</b> | <b>559,8</b> | <b>10,2</b> |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

|                               | Пищевые вещ-ва<br>( г ) |       |         | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>( мг ) |        |         |       | Миниральные<br>вещества ( мг ) |         |         |      |
|-------------------------------|-------------------------|-------|---------|----------------------------------|--------------------|--------|---------|-------|--------------------------------|---------|---------|------|
|                               | Б                       | Ж     | У       |                                  | В1                 | С      | А       | Е     | Са                             | Р       | Mg      | Fe   |
| Итого за<br>весь период:      | 261,8                   | 306,9 | 1 060,9 | 8 053,3                          | 3,0                | 141,43 | 1 168,2 | 43,02 | 1 922,0                        | 2 629,3 | 1 996,5 | 55,7 |
| Среднее значение<br>за период | 52,4                    | 61,4  | 212,2   | 1 610,7                          | 0,6                | 28,3   | 233,6   | 8,6   | 384,4                          | 525,9   | 399,3   | 11,1 |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

|                               | Пищевые вещ-ва<br>( г ) |         |         | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>( мг ) |       |       |       | Миниральные<br>вещества ( мг ) |         |         |       |
|-------------------------------|-------------------------|---------|---------|----------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|---------|---------|-------|
|                               | Б                       | Ж       | У       |                                  | В1                 | С     | А     | Е     | Са                             | Р       | Mg      | Fe    |
| Итого за<br>весь период:      | 217,76                  | 250,944 | 1036,77 | 7276,616                         | 2,73               | 99,95 | 768,9 | 34,77 | 1403,66                        | 2655,78 | 1877,83 | 48,05 |
| Среднее значение<br>за период | 43,6                    | 50,2    | 207,4   | 1455,3                           | 0,5                | 20,0  | 153,8 | 7,0   | 280,7                          | 531,2   | 375,6   | 9,6   |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней

|                               | Пищевые вещ-ва<br>( г ) |       |         | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>( мг ) |        |        |       | Миниральные<br>вещества ( мг ) |         |         |        |
|-------------------------------|-------------------------|-------|---------|----------------------------------|--------------------|--------|--------|-------|--------------------------------|---------|---------|--------|
|                               | Б                       | Ж     | У       |                                  | В1                 | С      | А      | Е     | Са                             | Р       | Mg      | Fe     |
| Итого за<br>весь период:      | 479,6                   | 557,9 | 2097,65 | 15 329,9                         | 5,75               | 241,38 | 1937,2 | 77,79 | 3325,66                        | 5285,09 | 3874,30 | 103,76 |
| Среднее значение<br>за период | 48,0                    | 55,8  | 209,8   | 1533,0                           | 0,6                | 24,1   | 193,7  | 7,8   | 332,6                          | 528,5   | 387,4   | 10,4   |

Прошито и пронумеровано

( )

И.о. директора  
МКОУ СОШ №5

*Р.З. Менажьев*  
Р.З. Менажьев

