

Утверждаю  
Директор  
МОУ Вошажниковская СОШ  
\_\_\_\_\_ Марасанова С.В.

«15» ноября 2023г

**Десятидневное основное цикличное меню для обучающихся МОУ  
Вошажниковской СОШ  
Возрастная категория с 3 до 7 лет**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОШАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,**  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ															
1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	6,7	20,2	168,0	0,1	0,8	0	0,3	171,1	20,7	128,8	0,5	14	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	8,8	3,2	3	0,3	96	2010
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>10,6</b>	<b>59,9</b>	<b>374,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>191,5</b>	<b>31,9</b>	<b>167,8</b>	<b>1,6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	250/18	6,1	3,4	19,4	132,8	0,1	9,6	0,2	1,4	40,1	36,8	115,2	1,5	9	2010
ГУЛЯШ	30/30	9,0	10,0	1,8	133,5	0	0,5	0	1,4	7,1	10,2	77,6	1,1	55	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,4	38,2	244,2	0,2	0	0	4,7	22,1	125,4	186,8	4,3	74	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,6	80,5	0	0	0	0	16,3	6,4	14,5	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>698</b>	<b>26,4</b>	<b>20,3</b>	<b>96,0</b>	<b>672,6</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>92,8</b>	<b>186,4</b>	<b>428,9</b>	<b>8,9</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	103	2010
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,5	5,1	46,7	263,6	0,1	0,1	0	0,2	40,9	12,5	74,6	0,6	104	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>14,3</b>	<b>10,1</b>	<b>57,7</b>	<b>385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>256,9</b>	<b>44,5</b>	<b>264,6</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>41,2</b>	<b>228,8</b>	<b>1497,2</b>	<b>1,1</b>	<b>15,4</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>551,7</b>	<b>268,8</b>	<b>871,8</b>	<b>13,4</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор**

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	6,7	26,1	192,7	0,2	0,7	0	0,7	157,6	35,9	157,0	0,9	32	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,8	18,3	135,3	0,1	0,7	0	0	148,2	26,2	116,1	0,6	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>14,1</b>	<b>19,1</b>	<b>62,5</b>	<b>479,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>313,5</b>	<b>66,7</b>	<b>297,4</b>	<b>1,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,0	7,0	13,0	143,0	0	13,7	0,2	1,4	48,5	25,5	75,1	1,5	6	2010
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	80	12,0	8,6	6,9	153,2	0,1	0,6	0	3,1	28,7	25,8	159,9	0,9	73	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,6	5,6	24,4	162,0	0,2	11,9	0	0,2	47,0	33,6	97,9	1,4	78	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>24,7</b>	<b>21,7</b>	<b>73,9</b>	<b>594,1</b>	<b>0,4</b>	<b>29,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>152,5</b>	<b>102,5</b>	<b>382,1</b>	<b>5,8</b>		
<b>Полдник</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	14,2	56,7	0	0	0	0	8,7	3,0	2,7	0,3	96	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	27,3	17,5	25,9	374,5	0,1	0,5	0,1	0,5	239,6	36,0	301,7	1,1	46	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>27,4</b>	<b>17,5</b>	<b>40,1</b>	<b>431,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>248,3</b>	<b>39,0</b>	<b>304,4</b>	<b>1,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,6</b>	<b>58,7</b>	<b>186,3</b>	<b>1551,8</b>	<b>0,8</b>	<b>41,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,6</b>	<b>730,3</b>	<b>216,2</b>	<b>994,9</b>	<b>11,3</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	6,3	26,9	187,9	0,1	0,7	0	0,1	153,2	28,2	137,6	0,5	33	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	14,2	56,7	0	0	0	0	8,7	3,0	2,7	0,3	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>8,4</b>	<b>13,9</b>	<b>59,2</b>	<b>396,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>169,6</b>	<b>35,8</b>	<b>164,6</b>	<b>1,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,4	5,2	55,7	0	2,7	0	1,6	19,7	11,7	24,8	0,7	5	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	250/12	6,3	5,8	20,2	159,3	0,1	6,6	0,2	1,6	25,1	27,0	87,0	1,5	82	2012
*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ с соусом	150/50	21,1	23,5	21,8	386,5	0,1	1,6	0	3,4	50,9	37,0	216,8	2,8	64	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,6	0	20,2	83,6	0	0,1	0,1	0	23,9	11,2	17,3	0,4	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>732</b>	<b>31,5</b>	<b>33,1</b>	<b>84,4</b>	<b>766,7</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>126,8</b>	<b>94,5</b>	<b>380,7</b>	<b>7,0</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	103	2010
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	80	10,5	5,7	37,3	242,7	0,1	0,1	0	0,2	62,2	14,5	105,9	0,7	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>17,3</b>	<b>10,7</b>	<b>48,3</b>	<b>364,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>278,2</b>	<b>46,5</b>	<b>295,9</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,0</b>	<b>57,9</b>	<b>207,1</b>	<b>1592,0</b>	<b>1,0</b>	<b>16,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>585,1</b>	<b>182,8</b>	<b>851,7</b>	<b>11,2</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,**  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,8	6,6	30,5	209,1	0,2	0,7	0	0,5	155,4	35,2	157,1	0,9	38	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,4	19,8	136,0	0,1	0,7	0	0	148,0	19,8	109,1	0,3	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>13,7</b>	<b>18,6</b>	<b>68,4</b>	<b>496,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>311,1</b>	<b>59,6</b>	<b>290,5</b>	<b>1,6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,5	7,0	9,9	133,1	0	26,2	0,2	1,3	37,1	18,4	63,4	1,0	7	2010
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80/80	9,9	19,5	18,9	290,1	0	1,8	0,2	3,7	28,0	17,2	94,2	1,2	72	2010
РИС ОТВАРНОЙ	170	3,6	5,6	24,4	162,0	0,2	11,9	0	0,2	47,0	33,6	97,9	1,4	78	2010
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	16,7	80,0	0	60	0,2	0	15,6	3,9	2,3	0,5	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>882</b>	<b>23,6</b>	<b>32,8</b>	<b>88,4</b>	<b>755,2</b>	<b>0,3</b>	<b>105,9</b>	<b>0,6</b>	<b>6,2</b>	<b>148,7</b>	<b>89,1</b>	<b>317,7</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,3	0,1	21,8	89,9	0	14,4	0	0,1	15,3	6,9	6,6	0,2	406	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>3,3</b>	<b>4,0</b>	<b>51,6</b>	<b>256,7</b>	<b>0</b>	<b>14,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>26,9</b>	<b>14,9</b>	<b>42,6</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>55,8</b>	<b>218,2</b>	<b>1555,5</b>	<b>0,6</b>	<b>131,7</b>	<b>0,7</b>	<b>7,6</b>	<b>502,7</b>	<b>171,6</b>	<b>661,8</b>	<b>11,1</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,**  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	6,3	25,5	186,8	0,2	0,7	0	0	160,3	30,4	163,6	1,2	37	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,8	18,3	135,3	0,1	0,7	0	0	148,2	26,2	116,1	0,6	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>14,1</b>	<b>18,7</b>	<b>61,9</b>	<b>473,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>316,2</b>	<b>61,2</b>	<b>304,0</b>	<b>2,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с яйцом	250/12	9,7	9,4	18,5	199,9	0,1	9,3	0,2	1,7	40,8	35,7	139,6	2,0	14	2017
РАУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	220/25	9,7	14,2	24,5	266,6	0,1	32,4	1,1	1,1	52,8	45,6	133,0	2,4	83	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>22,0</b>	<b>24,0</b>	<b>71,6</b>	<b>594,6</b>	<b>0,3</b>	<b>41,7</b>	<b>1,3</b>	<b>3,7</b>	<b>108,1</b>	<b>90,5</b>	<b>307,4</b>	<b>6,0</b>		
<b>Полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,9	13,2	1,9	165,7	0,1	0,2	0,2	1,6	69,1	11,4	149,8	1,6	43	2010
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	14,2	56,7	0	0	0	0	8,7	3,0	2,7	0,3	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>14,2</b>	<b>14,3</b>	<b>37,3</b>	<b>333,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>93,5</b>	<b>28,5</b>	<b>203,2</b>	<b>2,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>54,7</b>	<b>215,8</b>	<b>1559,2</b>	<b>0,7</b>	<b>46,2</b>	<b>1,5</b>	<b>5,2</b>	<b>655,3</b>	<b>183,0</b>	<b>789,7</b>	<b>12,2</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор**

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	6,3	21,3	167,0	0,2	0,7	0	0	158,4	27,2	149,0	1,0	35	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,7	0	0	0	0	8,8	3,2	3	0,3	96	2010
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>10,2</b>	<b>61,0</b>	<b>373,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>178,8</b>	<b>38,4</b>	<b>188,0</b>	<b>2,1</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,8	3,4	4,2	52,1	0	1,8	1	1,8	25,3	18,3	29,6	0,6	4	2010
Суп картофелельный с курой	250/12	5,9	3,4	18,5	128,4	0,1	9,2	0,2	1,4	37,0	35,4	109,5	1,4	9	2010
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,3	12,0	15,5	213,6	0	0,3	0	2,0	15,4	19,4	114,2	1,8	59	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	29,1	10,7	42,3	1,0	75	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	19,6	80,5	0	0	0	0	16,3	6,4	14,5	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>768</b>	<b>26,3</b>	<b>24,2</b>	<b>109,7</b>	<b>761,5</b>	<b>0,3</b>	<b>11,3</b>	<b>1,2</b>	<b>7,3</b>	<b>130,3</b>	<b>97,8</b>	<b>344,9</b>	<b>6,8</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	103	2010
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	80	6,8	3,9	50,6	263,0	0,1	0,1	0	0,2	34,8	11,9	69,6	0,8	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6</b>	<b>8,9</b>	<b>61,6</b>	<b>385,0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>250,8</b>	<b>43,9</b>	<b>259,6</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,0</b>	<b>43,5</b>	<b>247,5</b>	<b>1584,5</b>	<b>1,1</b>	<b>16,5</b>	<b>1,3</b>	<b>7,5</b>	<b>570,4</b>	<b>186,1</b>	<b>803,0</b>	<b>12,0</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор**

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAE0D2F

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,4	7,2	20,3	172,2	0,2	0,7	0	0,6	161,8	39,9	161,5	0,9	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,4	19,8	136,0	0,1	0,7	0	0	148,0	19,8	109,1	0,3	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>13,3</b>	<b>19,2</b>	<b>58,2</b>	<b>459,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>317,5</b>	<b>64,3</b>	<b>294,9</b>	<b>1,6</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,7	7,1	12,9	143,3	0	6,2	0,2	1,4	59,0	32,6	91,9	1,9	11	2017
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	9,9	5,4	9,6	126,5	0,1	0,1	0	1,9	20,8	20,4	121,7	0,7	51	2010
РИС ОТВАРНОЙ	170	3,6	5,6	24,4	162,0	0,2	11,9	0	0,2	47,0	33,6	97,9	1,4	78	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,6	0	20,2	83,6	0	0,1	0,1	0	23,9	11,2	17,3	0,4	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>22,9</b>	<b>18,6</b>	<b>85,6</b>	<b>605,4</b>	<b>0,4</b>	<b>24,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>171,7</b>	<b>113,8</b>	<b>388,7</b>	<b>6,6</b>		
<b>Полдник</b>															
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	19,6	79,8	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5	94	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	27,3	17,5	25,9	374,5	0,1	0,5	0,1	0,5	239,6	36,0	301,7	1,1	46	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>27,4</b>	<b>17,6</b>	<b>45,5</b>	<b>454,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>250,8</b>	<b>39,3</b>	<b>304,0</b>	<b>1,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,0</b>	<b>55,8</b>	<b>199,1</b>	<b>1566,4</b>	<b>0,8</b>	<b>37,1</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>756,0</b>	<b>225,4</b>	<b>998,6</b>	<b>12,0</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
 Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	7,2	20,3	172,2	0,2	0,7	0	0,6	161,8	39,9	161,5	0,9	34	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	14,2	56,7	0	0	0	0	8,7	3,0	2,7	0,3	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>8,9</b>	<b>14,3</b>	<b>52,5</b>	<b>376,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>187,5</b>	<b>28,3</b>	<b>155,8</b>	<b>1,2</b>		
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ	250/12	9,3	5,9	19,1	167,0	0,3	4,6	0,2	3,2	46,7	37,7	110,0	2,5	10	2010
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫ	160/50	17,3	13,8	27,3	308,6	0	38,3	0	1,3	26,8	27,3	155,0	1,9	298	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	16,7	80,0	0	60	0,2	0	15,6	3,9	2,3	0,5	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>752</b>	<b>30,4</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>	<b>651,7</b>	<b>0,4</b>	<b>118,0</b>	<b>0,5</b>	<b>5,6</b>	<b>104,7</b>	<b>88,6</b>	<b>317,8</b>	<b>7,1</b>		
<b>Полдник</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6,8	5	11	122	0,5	1,4	0,1	0	216	32	190	0,2	103	2010
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,5	5,1	46,7	263,6	0,1	0,1	0	0,2	40,9	12,5	74,6	0,6	104	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>14,3</b>	<b>10,1</b>	<b>57,7</b>	<b>385,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>256,9</b>	<b>44,5</b>	<b>264,6</b>	<b>0,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>45,0</b>	<b>207,8</b>	<b>1478,0</b>	<b>1,1</b>	<b>123,3</b>	<b>0,7</b>	<b>6,3</b>	<b>559,6</b>	<b>167,4</b>	<b>748,7</b>	<b>11,2</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор**

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

9 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0		2012
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,8	6,6	30,5	209,1	0,2	0,7	0	0,5	155,4	35,2	157,1	0,9	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,8	18,3	135,3	0,1	0,7	0	0	148,2	26,2	116,1	0,6	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>423</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>66,9</b>	<b>495,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>311,3</b>	<b>66</b>	<b>297,5</b>	<b>1,9</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12/10	6	7,3	17,2	162,6	0,1	6,7	0,2	1,4	40,1	30,2	92,8	1,6	8	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10	12,4	14,6	208,3	0	0,4	0	1,8	35,8	16,9	106,4	1,2	71	2010
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	6,8	4,9	13,2	123,4	0	81,1	0,1	0,1	9,6	3,9	10,2	0,2	82	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>722</b>	<b>25,4</b>	<b>25</b>	<b>73,6</b>	<b>622,4</b>	<b>0,2</b>	<b>88,2</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>100</b>	<b>60,2</b>	<b>244,2</b>	<b>4,6</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,3	0,1	21,8	89,9	0	14,4	0	0,1	15,3	6,9	6,6	0,2	406	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>3,3</b>	<b>4</b>	<b>51,6</b>	<b>256,7</b>	<b>0</b>	<b>14,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>26,9</b>	<b>14,9</b>	<b>42,6</b>	<b>1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>48,4</b>	<b>201,9</b>	<b>1422</b>	<b>0,5</b>	<b>114</b>	<b>0,4</b>	<b>5,6</b>	<b>454,2</b>	<b>149,1</b>	<b>595,3</b>	<b>9,7</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор**

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAE0D2F

10 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008		
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	6,3	25,5	186,8	0,2	0,7	0	0	160,3	30,4	163,6	1,2	37	2010		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,4	19,8	136,0	0,1	0,7	0	0	148,0	19,8	109,1	0,3	98	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>63,3</b>	<b>487,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>491,0</b>	<b>61,8</b>	<b>395,5</b>	<b>2,1</b>				
<b>II Завтрак</b>																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>64,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>				
<b>Обед</b>																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/12/10	8,7	8,9	10,1	160,7	0	26,5	0,2	1,3	40,1	20,4	80,8	1,0	7	2010		
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/60	12,4	7,4	5,7	140,2	0,1	2,0	0,6	3,0	39,4	33,4	162,6	0,9	48	2010		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,6	5,6	24,4	162,0	0,2	11,9	0	0,2	47,0	33,6	97,9	1,4	78	2010		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,6	0	20,2	83,6	0	0,1	0,1	0	23,9	11,2	17,3	0,4	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>27,9</b>	<b>22,3</b>	<b>77,4</b>	<b>628,1</b>	<b>0,4</b>	<b>40,5</b>	<b>0,9</b>	<b>5,4</b>	<b>157,6</b>	<b>106,2</b>	<b>393,4</b>	<b>5,3</b>				
<b>Полдник</b>																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,9	13,2	1,9	165,7	0,1	0,2	0,2	1,6	69,1	11,4	149,8	1,6	43	2010		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4	к/к	к/к		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	14,2	56,7	0	0	0	0	8,7	3,0	2,7	0,3	96	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>14,2</b>	<b>14,3</b>	<b>37,3</b>	<b>333,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>93,5</b>	<b>28,5</b>	<b>203,2</b>	<b>2,7</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>61,3</b>	<b>54,4</b>	<b>193,2</b>	<b>1513,4</b>	<b>0,9</b>	<b>47,2</b>	<b>1,2</b>	<b>7,7</b>	<b>752,6</b>	<b>202,5</b>	<b>1002,6</b>	<b>12,2</b>				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор**

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAEDE0D2F

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	538,8	515,4	2105,7	15320,0	8,6	588,7	7,5	70,9	6117,9	1952,9	8318,1	116,3
Среднее значение за период	53,9	51,5	210,6	1532,0	0,9	58,9	0,8	7,1	611,8	195,3	831,8	11,6
Содержание белков, жиров, углеводов	14,1	30,3	55,6									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	424	130	767	301

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,**  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAE0D2F

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЩАЖНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,**  
Марасанова Светлана Владимировна, Директор

20.12.23 12:28 (MSK)

Сертификат 8BC1E08C42179131E39D7B3AAE0D2F