

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ИРТЫШСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ОМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

---

ПРИКАЗ

30.12.2023

№ 412/1

п. Иртышский

**Об утверждении Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4, 5-11 классов, Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4, 5-11 классов на 2024 год**

Руководствуясь Региональным стандартом оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся 1-4 классов государственных и муниципальных образовательных организаций, на основании решения Управляющего совета от 19.12.2023 протокол № 7, решения Общешкольного родительского комитета от 19.12.2023 протокол № 5,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4, 5-11 классов (приложение 1).
2. Утвердить Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4, 5-11 классов (приложение 2).
3. Утвердить перечень технологических карт для горячих завтраков и обедов (№ рецептуры) (приложение 1,2).
4. Педагогу-психологу Денщик Е. Н. опубликовать настоящий приказ на сайте школы не позднее 09.01.2024.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

С.В. Пинигина

С приказом ознакомлены:

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	кекс	60	4,9	3,2	32,9	179,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	570	18,3	24,1	84,4	627
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	810	44,6	25	116,8	869,4
	Итого за день	1380	62,9	49,1	201,2	1496,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	540	30	30,1	74	686,7
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
	Итого за Обед	840	44,7	22,4	124	877,3
	Итого за день	1380	74,7	52,5	198	1564
	Среда, 1 неделя					

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-22г	Булгур отварной	180	8,4	4,7	41,6	241,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,2	30,2
Пром.	Печенье апельсиновое	50	3	10,9	26,7	217
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	31,6	19,9	103,8	719,6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
410	курица тушеная в соусе с томатом	100	19,2	7,1	3,3	153,2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	42,1	30,6	105,1	863,6
	Итого за день	1480	73,7	50,5	208,9	1583,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
36	Куриная голень запеченная	100	17,1	19,7	0	245,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
	Итого за Завтрак	650	26,6	26,5	74,5	642,4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Обед	830	36,4	18,9	144,9	894,7
	Итого за день	1480	63	45,4	219,4	1537,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	Итого за Завтрак	560	29,4	16	105	681,5
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,8	26,3	6,6	354,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	890	38,1	38,4	90,5	861
	Итого за день	1450	67,5	54,4	195,5	1542,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	кекс	50	4,1	2,7	27,5	149,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	17,9	23	84,8	616,6
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	24,7	19,6	145,5	858,1
	Итого за день	1330	42,6	42,6	230,3	1474,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	32	19,2	82	628,6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Обед	810	47,8	19,8	130,1	890,3
	Итого за день	1390	79,8	39	212,1	1518,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	26,3	22,3	78	617,6
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
36	Куриная голень запечная	110	18,8	21,7	0	270,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	80	1,5	7,1	6,2	94,8
	Итого за Обед	900	35,4	43,7	86,1	879,3
	Итого за день	1450	61,7	66	164,1	1496,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	630	40,1	15,4	78,8	613,4
	Обед					
86	суп лапша	250	12,9	6,2	28,8	222,5
54-6г	Рис отварной	190	4,6	6,1	46,2	257,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	840	35,6	23,8	128,8	870,1
	Итого за день	1470	75,7	39,2	207,6	1483,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	600	38,7	10,9	91,7	620,7
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	850	37,6	17,7	149,6	907
	Итого за день	1450	76,3	28,6	241,3	1527,7

Итого за период	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	585	29,09	20,74	85,7	645,41
Средние показатели за Обед	841	38,7	25,99	122,14	877,08

Наименован ие показателя	Масса	Средние показатели за Завтрак	Средние показатели за Обед	Средние показатели за завтрак и за обед
<b>B1</b>	мг	0,3	0,4	0,6
<b>B2</b>	мг	0,3	0,3	0,6
<b>A</b>	мкг рет.экв	0	0	0
<b>D</b>	мкг	0,2	0,2	0,4
<b>C</b>	мг	19,7	18,9	38,6
<b>Na</b>	мг	670,5	996,5	1667
<b>K</b>	мг	0	0	0
<b>Ca</b>	мг	307	303	610
<b>Mg</b>	мг	123	155	279
<b>P</b>	мг	380,5	435,5	816
<b>Fe</b>	мг	4,59	5,68	10,3
<b>I</b>	мкг	70,5	90	161
<b>Se</b>	мкг	19,83	23,3	43,1
<b>F</b>	мкг	179,7	262,4	442,1

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическа я ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	300	7,5	8,8	36	253,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	14,7	22,3	57,5	489,4
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макаронны отварные	190	6,7	6,2	41,5	249,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	39,8	16,8	120,3	791,8
	Итого за день	1360	54,5	39,1	177,8	1281,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	31,5	31,7	89,9	770,2
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	290	6,3	5	10,8	113,5
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	37,5	14,4	80,5	601,7
	Итого за день	1350	69	46,1	170,4	1371,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22г	Булгур отварной	200	9,3	5,2	46,2	268,7
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,2	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	32,4	10	91,4	584,7
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,4	8	45,5	296
410	курица тушеная в соусе с томатом	100	19,2	7,1	3,3	153,2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	40,6	22,9	99,2	764,8
	Итого за день	1350	73	32,9	190,6	1349,5

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
36	Куриная голень запечная	100	17,1	19,7	0	245,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	28,2	26,8	74,9	653,3
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-26г	Рис с овощами	190	4	7,2	33	212,5
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	34,7	14,8	110,9	714,7
	Итого за день	1350	62,9	41,6	185,8	1368
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	29	14,7	82,1	576,6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,8	26,3	6,6	354,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	36,9	38,2	84,4	829,7
	Итого за день	1380	65,9	52,9	166,5	1406,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	270	7,1	7,3	38,7	249,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	15,8	21	70	532
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	300	6,9	8,6	17,4	174,1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	230	12,1	10,5	43,9	318,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9

Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	24,7	19,8	114	732,6
	Итого за день	1350	40,5	40,8	184	1264,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	34	13,2	91,1	618,8
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6,5	5,2	11,2	117,4
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	810	45,1	15,8	94,8	701,9
	Итого за день	1360	79,1	29	185,9	1320,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	27,9	20,5	88	647,9
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
36	Куриная голень запечная	110	18,8	21,7	0	270,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	33,9	36,6	79,9	784,5
	Итого за день	1370	61,8	57,1	167,9	1432,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого за Завтрак	560	40	15,3	71,2	582,9
	Обед					
86	суп лапша	250	12,9	6,2	28,8	222,5
54-6г	Рис отварной	190	4,6	6,1	46,2	257,8

П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	35,4	22,9	127,3	855,7
	Итого за день	1360	75,4	38,2	198,5	1438,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	35,9	8,2	51,6	424,7
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	34,6	15,3	112,1	724
	Итого за день	1350	70,5	23,5	163,7	1148,7

Итого за период	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	552	28,94	18,37	76,77	588,05
Средние показатели за Обед	806	36,32	21,75	102,34	750,14
Средние показатели за период	1358	65,3	40,1	179,1	1338,2

Наименование показателя	Масса	Средние показатели за Завтрак	Средние показатели за Обед	Средние показатели за период
<b>В1</b>	мг	0,25	0,35	0,6
<b>В2</b>	мг	0,3	0,3	0,6
<b>А</b>	мкг рет.экв	0	0	0
<b>Д</b>	мкг	0,22	0,16	0,4
<b>С</b>	мг	5,21	14	19,3
<b>Na</b>	мг	693	866,9	1560
<b>К</b>	мг	0	0	0
<b>Ca</b>	мг	298,8	249,6	548,4
<b>Mg</b>	мг	121	150	271
<b>P</b>	мг	372,1	394,9	767

<b>Fe</b>	<b>мг</b>	4,38	5,28	9,7
<b>I</b>	<b>мкг</b>	72,7	91,2	164
<b>Se</b>	<b>мкг</b>	21,4	23,1	44,5
<b>F</b>	<b>мкг</b>	178,87	263,32	442,2

Приложение 2  
к приказу от 02.10.2023 № 298

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	кекс	60	4,9	3,2	32,9	179,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	570	18,3	24,1	84,4	627
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	810	44,6	25	116,8	869,4
	Итого за день	1380	62,9	49,1	201,2	1496,4

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	540	30	30,1	74	686,7
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
	Итого за Обед	840	44,7	22,4	124	877,3
	Итого за день	1380	74,7	52,5	198	1564
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-22г	Булгур отварной	180	8,4	4,7	41,6	241,8
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,2	30,2
Пром.	Печенье апельсиновое	50	3	10,9	26,7	217
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	610	31,6	19,9	103,8	719,6
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
410	курица тушеная в соусе с томатом	100	19,2	7,1	3,3	153,2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	870	42,1	30,6	105,1	863,6
	Итого за день	1480	73,7	50,5	208,9	1583,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
36	Куриная голень запечная	100	17,1	19,7	0	245,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
	Итого за Завтрак	650	26,6	26,5	74,5	642,4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Обед	830	36,4	18,9	144,9	894,7
	Итого за день	1480	63	45,4	219,4	1537,1
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	29,4	16	105	681,5
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,8	26,3	6,6	354,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	890	38,1	38,4	90,5	861
	Итого за день	1450	67,5	54,4	195,5	1542,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	кекс	50	4,1	2,7	27,5	149,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	17,9	23	84,8	616,6
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277

54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	770	24,7	19,6	145,5	858,1
	Итого за день	1330	42,6	42,6	230,3	1474,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	580	32	19,2	82	628,6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Обед	810	47,8	19,8	130,1	890,3
	Итого за день	1390	79,8	39	212,1	1518,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	26,3	22,3	78	617,6
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
36	Куриная голень запечная	110	18,8	21,7	0	270,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	80	1,5	7,1	6,2	94,8
	Итого за Обед	900	35,4	43,7	86,1	879,3
	Итого за день	1450	61,7	66	164,1	1496,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	630	40,1	15,4	78,8	613,4
	Обед					
86	суп лапша	250	12,9	6,2	28,8	222,5
54-6г	Рис отварной	190	4,6	6,1	46,2	257,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	840	35,6	23,8	128,8	870,1
	Итого за день	1470	75,7	39,2	207,6	1483,5
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Пряник	60	3,5	2,8	45	219,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	600	38,7	10,9	91,7	620,7
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	850	37,6	17,7	149,6	907
	Итого за день	1450	76,3	28,6	241,3	1527,7

Итого за период	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	585	29,09	20,74	85,7	645,41
Средние показатели за Обед	841	38,7	25,99	122,14	877,08

Наименование показателя	Масса	Средние показатели за Завтрак	Средние показатели за Обед	Средние показатели за завтрак и за обед
<b>В1</b>	<b>мг</b>	0,3	0,4	0,6

<b>B2</b>	<b>мг</b>	0,3	0,3	0,6
<b>A</b>	<b>мкг рет.экв</b>	0	0	0
<b>D</b>	<b>мкг</b>	0,2	0,2	0,4
<b>C</b>	<b>мг</b>	19,7	18,9	38,6
<b>Na</b>	<b>мг</b>	670,5	996,5	1667
<b>K</b>	<b>мг</b>	0	0	0
<b>Ca</b>	<b>мг</b>	307	303	610
<b>Mg</b>	<b>мг</b>	123	155	279
<b>P</b>	<b>мг</b>	380,5	435,5	816
<b>Fe</b>	<b>мг</b>	4,59	5,68	10,3
<b>I</b>	<b>мкг</b>	70,5	90	161
<b>Se</b>	<b>мкг</b>	19,83	23,3	43,1
<b>F</b>	<b>мкг</b>	179,7	262,4	442,1

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 5-11 классов

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	300	7,5	8,8	36	253,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	14,7	22,3	57,5	489,4
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макароны отварные	190	6,7	6,2	41,5	249,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	39,8	16,8	120,3	791,8
	Итого за день	1360	54,5	39,1	177,8	1281,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	31,5	31,7	89,9	770,2
	Обед					

54-22с	Борщ с капустой и картофелем	290	6,3	5	10,8	113,5
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	37,5	14,4	80,5	601,7
	Итого за день	1350	69	46,1	170,4	1371,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-22г	Булгур отварной	200	9,3	5,2	46,2	268,7
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,2	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	32,4	10	91,4	584,7
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,4	8	45,5	296
410	курица тушеная в соусе с томатом	100	19,2	7,1	3,3	153,2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	40,6	22,9	99,2	764,8
	Итого за день	1350	73	32,9	190,6	1349,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
36	Куриная голень запеченная	100	17,1	19,7	0	245,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	28,2	26,8	74,9	653,3
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-26г	Рис с овощами	190	4	7,2	33	212,5
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	34,7	14,8	110,9	714,7
	Итого за день	1350	62,9	41,6	185,8	1368
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	29	14,7	82,1	576,6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,8	26,3	6,6	354,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	830	36,9	38,2	84,4	829,7
	Итого за день	1380	65,9	52,9	166,5	1406,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	270	7,1	7,3	38,7	249,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	15,8	21	70	532
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	300	6,9	8,6	17,4	174,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12,1	10,5	43,9	318,5
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
	Итого за Обед	800	24,7	19,8	114	732,6
	Итого за день	1350	40,5	40,8	184	1264,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	34	13,2	91,1	618,8
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	300	6,5	5,2	11,2	117,4
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	810	45,1	15,8	94,8	701,9
	Итого за день	1360	79,1	29	185,9	1320,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9

54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	550	27,9	20,5	88	647,9
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
36	Куриная голень запечная	110	18,8	21,7	0	270,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	33,9	36,6	79,9	784,5
	Итого за день	1370	61,8	57,1	167,9	1432,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого за Завтрак	560	40	15,3	71,2	582,9
	Обед					
86	суп лапша	250	12,9	6,2	28,8	222,5
54-6г	Рис отварной	190	4,6	6,1	46,2	257,8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12,3	10	7,2	167,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	35,4	22,9	127,3	855,7
	Итого за день	1360	75,4	38,2	198,5	1438,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	35,9	8,2	51,6	424,7
	Обед					
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	34,6	15,3	112,1	724
	Итого за день	1350	70,5	23,5	163,7	1148,7

Итого за период	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	552	28,94	18,37	76,77	588,05
Средние показатели за Обед	806	36,32	21,75	102,34	750,14
Средние показатели за период	1358	65,3	40,1	179,1	1338,2

Наименован ие показателя	Масса	Средние показатели за Завтрак	Средние показатели за Обед	Средние показатели за период
<b>B1</b>	мг	0,25	0,35	0,6
<b>B2</b>	мг	0,3	0,3	0,6
<b>A</b>	мкг рет.экв	0	0	0
<b>D</b>	мкг	0,22	0,16	0,4
<b>C</b>	мг	5,21	14	19,3
<b>Na</b>	мг	693	866,9	1560
<b>K</b>	мг	0	0	0
<b>Ca</b>	мг	298,8	249,6	548,4
<b>Mg</b>	мг	121	150	271
<b>P</b>	мг	372,1	394,9	767
<b>Fe</b>	мг	4,38	5,28	9,7
<b>I</b>	мкг	72,7	91,2	164
<b>Se</b>	мкг	21,4	23,1	44,5
<b>F</b>	мкг	178,87	263,32	442,2