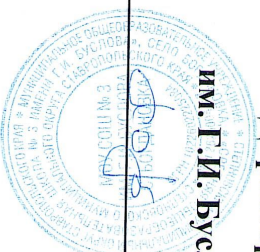


Утверждаю:

Директор МОУУ СОШ № 3

им. Г.И. Буслова, с Богдановка

Корниенко Н.С.



**Десятидневное меню осень-весна для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на
2024-2025 учебный год**

№ п/п	Год	Наименование блока	высот. - 7-11 лет	Б	Ж	У	квот. экв.	Витамин. м.				Минерал. экв. м.			
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
День 1 Горный завтрак															
174	2011	Чаша молока жюльен с рисом	200/10	5,7	10,33	40,9	280	0,04	0,026	0,65	0,91	99,07	4	24,5	0,238
15	2011	Сыр пудинг	15	3,48	4,42	0	53,7	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,02	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28	
проед.		Хлеб пшеничный	50	5,2	0,55	23	77	0,06	0,024	0,21	0	9	10	46,66	1,8
338	2011	Фрукты (яблоки, апельсины или бананы)	120	0,48	0,48	11,75	54,6	0,206	0,024	0,36	12	19,2	10,8	13,2	2,64
		Итого		14,53	15,8	90,56	535,3	0,146	0,124	1,27	13,05	259,27	31,5	102,16	5,08
День 2 Горный завтрак															
279	2011	Горный 2-ой завтрак	90	13	17,3	9,2	246	0,1	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Супе-салатный с толокном и луком	30	0,54	1,47	2,1	24,03	0,02	0,22	1	0,42	9,79	2,94	20	0,72
309	2011	Макаронные изделия отварные	150/6	4,9	3,8	31,3	153	0,07	0,02	1,71	0	0,7	38	140	0,74
349	2011	Комлот из сыра Суодринге	200	0,4	0	28,2	114	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
проед.		Хлеб пшеничный	50	5,2	0,55	23	77	0,06	0,024	0,21	0	9	10	46,66	1,8
проед.		Ягоды 255, ягоды	170/0	3,5	3,12	13,8	150	0,04	0,03	0,59	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		27,54	26,04	107,6	763,03	0,3	1,094	10,29	9,52	54,08	127,24	501,66	5,01
День 3 Горный завтрак															
223	2011	Завтрак из творога со стученкой	150/20	27,7	17	38,6	403	0,1	0,4	0,9	0,4	293,4	43,1	341,8	1,3
15	2011	Сыр твердый пудинг	15	3,48	4,42	0	53,7	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	7,5	0,15
379	2005	Корюшый напиток с корицей	200	3,68	2,89	28,34	158,2	0,03	0,01	0,08	1	121,4	1	61	0,16
проед.		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,9	0,05	0,024	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55
338	2011	Фрукты (яблоки, апельсины или бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,048	0,09	0,72	12	9,6	50,4	33,6	0,72
		Итого		40,61	25,2	118,29	872,7	0,238	0,544	1,92	13,51	567,9	118,3	493,9	2,88
День 4 Горный завтрак															
229	2011	Рыбный супчик в томате с...	90/50	8,77	4,45	3,42	54,5	0,1	0,1	0,95	3,36	35,16	43,67	89	0,76
289	2011	Картофель в масле	150	3,5	3,72	19,74	126,8	0,14	0	0	15,2	0	0	0	0
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,02	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
проед.		Хлеб пшеничный	20	2,08	0,22	9,2	30,6	0,024	0,012	0,32	0	3,8	4	19	0,64
проед.		Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,024	0,21	0	5,4	5,7	26,1	1,2
		Итого		16,42	8,71	60,06	373,1	0,364	0,136	1,5	19,59	55,26	54,77	136,9	2,88

Справка 1

№ п/п	Год	Наименование блоча	модель 7-11	Б	Ж	У	е-во	Кван	Виточен. кв.			Минерал. е-квант			
									01	02	PP	С	Ca	Mg	P
ДБББ 5 Горный Заграк															
268	2011	Шиндиль	90/5	12,95	18,44	10,61	293	0,05	0,08	1,23	0	13,63	29,28	73	2,43
321	2011	Бурята учебная	150	1,95	2,91	0,48	67,56	0,05	0,06	1,05	15,39	73,18	27,62	64,3	1,08
683	2005	Киреца из подпитрета	200	0,23	0	32,62	191,2	0	0,03	0,03	0,05	0	1	сн	0
грома		Киреца учебничка	20	2,08	0,22	9,2	30,8	0,024	0,012	0,32	0	3,6	4	19	0,64
грома		Киреца учебничка	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,024	0,21	0	5,4	5,7	36,1	1,2
338	2011	Бурята (близо амьслан или биец)	120	3,1	9,15	17,97	172,85	0,05	0,05	0,4	41,55	17,9	27,4	46	1,02
		Итого		22,23	31,02	91,98	746,64	0,304	0,288	3,27	57,08	113,81	95,2	228,4	6,37
ДБББ 6 Горный Заграк															
181	2011	Биеца гиреца амьслан из учебничка група	200/10	6,03	3,47	42,23	725	0,09	0,15	0,45	1,17	131,67	20,3	115,18	0,68
15	2011	Силу учебничка подпитрета	15	3,48	4,33	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
378	2011	Чий с саваром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,02	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
грома		Киреца учебничка	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,024	0,21	0	11,5	16,5	49,5	0,55
338	2011	Бурята (близо амьслан или биец)	120	0,48	0,48	11,78	54,6	0,05	0,024	0,36	12	19,2	10,8	13,2	2,64
		Итого		14,01	8,9	93,14	910,5	0,175	0,248	1,07	13,31	305,47	54,3	249,59	4,1
ДБББ 7 Горный Заграк															
2805	2011	Груша	90	16,16	18,65	3,21	245,5	0,03	0,1	3,6	3,4	24,23	24,48	154,15	7,75
171	2011	Каша просеянная пречекала	150	6,29	8,95	37,35	269,5	0,19	0,11	2,99	0	24,74	131,73	197,2	4,43
893	2005	Киреца из подпитрета	200	0,23	0	32,62	191,2	0	0,03	0,06	0,05	0	1	сн	0
грома		Киреца учебничка	20	2,08	0,22	9,2	30,8	0,024	0,012	0,32	0	3,6	4	19	0,64
грома		Киреца учебничка	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,024	0,21	0	5,4	5,7	36,1	1,2
грома		Одиче саване (горничка, подпитрета)	300/20	0,7	0,1	2,4	14	0	0	0	16,9	0	0	0	0
		Итого		29,46	28,22	97,89	765,2	0,304	0,276	6,57	20,35	57,07	166,91	386,45	9,02

№ п/п	Год	Наименование груза	Масса / 1 т/шт	Б	ЖК	У	+ост. тонн	ДНЕВЬ 8 Региональный этап									
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
205	2011	Бумага и изделия из бумаги	80	13,17	20,66	13,91	316,2	0,09	0,14	3,87	0,04	4,69	18,72	8,78	1,28		
144	2011	Пенька хлопчатобумажная	150	3,87	12,42	27,42	242,62	0,07	0,07	0,45	15,85	38,71	8	26	0,64		
333	2011	Стекло строительное листовое и оконное	10	6,44	1,47	2,43	2,43	0,02	0,02	1	0,42	8,78	2,84	20	0,12		
377	2011	Битум с наполнителем	2100/197	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0,03	2,43	14,2	7,4	4,4	0,36		
проект		Клей строительный	20	2,08	0,22	9,2	20,8	0,024	0,012	0,33	0	3,6	4	10	0,48		
248	2011	Клей строительный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0,021	0,21	0	5,4	5,7	30,1	1,2		
		Бумага (для изготовления картонных изделий)	128	1,8	0,6	26,2	11,2	0,048	0,08	0,21	12	0,6	58,4	31,8	0,72		
		Масло	241,8	41,49	163,75	328,95	0,342	1,126	6,0	32,94	128,28	92,16	210,48	51,8			
№ п/п	Год	Наименование груза	масса / 1 т/шт	Б	ЖК	У	ост. тонн	ДНЕВЬ 9 Региональный этап									
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe		
102	2011	Битум автомобильный с наполнителем	200	4,39	4,21	13,23	118,8	0,18	0,08	0,92	4,65	34,14	28,66	70,48	1,64		
348	2011	Клей строительный	200	0,4	0	20,2	114	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,68		
проект		Клей строительный	50	3,95	0,5	24,15	118,9	0,05	0,024	0,21	0	11,3	16,3	43,5	0,55		
проект		Бумага "Сидебит"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	0,3	21	0,4		
		Масло		12,54	7,81	93,78	655,5	0,25	0,112	1,65	8,26	54,14	65,28	225,88	3,44		
299	2011	Битум автомобильный	200	14,84	12,17	17,37	223,71	0,1	0,16	5,15	13,37	32,67	41,14	157,82	2,08		
598	2005	Клей строительный	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,03	0,01	0,26	1,38	12,14	1	43,5	0,16		
проект		Клей строительный	80	3,95	0,5	24,15	118,9	0,05	0,024	0,21	0	11,3	16,3	43,5	0,55		
		Масло для авто, дизель		22,07	16,21	59,09	472,21	0,18	0,194	5,42	14,95	163,37	88,64	201,32	2,8		
		Масло для авто, дизель		22,46	20,4	112,62	697,23	0,664	4,08	39,57	201,68	1781,51	683,28	2813,34	46,668		
		Среднее значение для проекта		22,46	20,4	112,62	697,23	0,409	0,409	3,957	201,68	1781,51	683,28	2813,34	4,667		

Средние значения для проекта

09.01.2025.

Willy T. R. Anderson