Рацион	н: Начальная школа		День: еделя:	1					Сезон: зраст:		е-зимні ет	ИЙ
				Іищевь		Энерге-		Витами	іны (мг	)	Мине	ральн
<b>№</b> рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		щества	` ′	тическая ценность		T	`	<u> </u>	0-	<u> </u>
1	2	3	Б 4	Ж 5	у 6	(ккал) 7	B1 8	C 9	A 10	11	Ca 12	P 13
Нач ц		3	4	5	O	7	0	9	10		12	13
137.1	Суп полевой с мясом н/шк	250	7	12	13	190		11	1	Т	35	58
310,05		90	13	10	8	177		1	'		17	21
	Макароны отварные н/шк	150	6	5	37	216		'			18	49
648	Кисель.	200	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	5	44	167				-	1	49
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143				-	12	39
11	Сок 0.2	200	1		13	46		40	8	-	18	13
	сок 0,2 за Нач шк	200	32	27	144			52	9		101	180
				27		939						
	за день		32	27	144	939		52	9		101	180
	за день		32	27	144	939		52	9		101	180
Рацион	н: Начальная школа	Н	день: еделя:	вторні 1	1K				Зезон: зраст:		е-зимні ет	ии
	1	110		і Іищевь	e	Энерге-						ральн
Nº		Macca		шества		тическая		Витами	іны (мг	)	IVIVINE	ральн (
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		<u> </u>	( /	ценность						· ·
роц.		Порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц	шк											
171,09	Суп-пюре картофельный с гренками и курой н/шк	250	8	12	25	243		23	1		37	123
21/1 1/1	Капуста тушеная с курой н/шк	150/50	13	18	11	258		70	1	-	97	146
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5	10	29	143		70	-	-	12	39
			1		18	76		4		<b>-</b>	14	14
0,42	Сок н/шк	200							_	<b>.</b>		
0,49	Бананы н/шк.	200	2		19	86		20	1	-	40	68
	за Нач шк		29	30	102	806		117	3		200	390
	за день		29	30	102	806		117	3		200	390
	за день		_ 29	30	102	806		117	3		200	390
Рацион	н: Начальная школа	ш	День: эделя:	среда					Сезон: зраст:		е-зимні	ИЙ
	1	П		<u>і</u> Іищевь	0	Энерге-		ь	зраст.	7-1111		ральн
Nº						тическая		Витами	іны (мг	)	IVIVING	ральп
142		1//2002	DO:	•	( <del>-</del> )							- /
nou	Прием пищи, наименование блюда	Macca	ве	щества	(r)			ī	,	<u> </u>		(
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	веі Б	•	(г) У	ценность	B1	С	Α	E	Ca	( P
		порции	Б	щества Ж	У	ценность (ккал)	B1			E		Р
1	2			щества Г		ценность		C 9	A 10	<u> </u>	Ca 12	,
1 Нач ц	2 шк	порции	Б	щества Ж 5	У 6	ценность (ккал) 7	B1	9	10	E	12	P 13
1 <b>Нач</b> ц 123,06	2 шк Щи из свежей капусты с курой н/шк	порции 3 250	Б 4 7	щества Ж 5	у 6	ценность (ккал) 7 175	B1	9		E	12 59	P 13
1 <b>Haч</b> ц 123,06 161,07	2 Ши из свежей капусты с курой н/шк Котлета рубленая из мяса н/шк.	порции 3 250 90	Б 4 7 13	ж 5 11 27	у 6 11 15	ценность (ккал) 7 175 349	B1	9	10	E	12 59 30	P 13 97 137
1 <b>Hay</b> 1 123,06 161,07	2 Ши из свежей капусты с курой н/шк Котлета рубленая из мяса н/шк. Рис отварной н/шк	лорции 3 250 90 150	Б 4 7	щества Ж 5	У 6 11 15 40	ценность (ккал) 7 175 349 216	B1	9 36 2	10	E	12 59 30 26	P 13 97 137 210
1 <b>Hay L</b> 123,06 161,07 18 585,4	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок	3 250 90 150 200	Б 4 7 13 5	ж 5 11 27	У 6 11 15 40 28	ценность (ккал) 7 175 349 216 109	B1	9	10	E	12 59 30 26 7	P 13 97 137 210 4
1 Hay L 123,06 161,07 18 585,4 949	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк	лорции 3 250 90 150	Б 4 7 13 5	Ж 5 11 27 4	У 6 11 15 40 28 29	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143	B1	9 36 2 7	10	E	12 59 30 26 7 12	P 13 97 137 210 4 39
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк	3 250 90 150 200	7 13 5 5 30	ж 5 11 27 4	y 6 11 15 40 28 29 123	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992	B1	9 36 2 7 45	10	E	12 59 30 26 7 12 134	P 13 97 137 210 4 39 487
1 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день	3 250 90 150 200	7 13 5 5 30 30	ж 5 11 27 4 42 42	y 6 11 15 40 28 29 123 123	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992	B1	9 36 2 7 45 45	10	E	59 30 26 7 12 134 134	P 13 97 137 210 4 39 487 487
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з Итого з	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  за день	3 250 90 150 200	7 13 5 5 30 30 30	ж 5 11 27 4 42 42 42	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992	B1	9 36 2 7 45 45 45	1 1 1 1	E 11	59 30 26 7 12 134 134 134	97 137 210 4 39 487 487
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з Итого з	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день	3 250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 5 30 30 30 <b>День</b> :	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 42	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992	B1	9 36 2 7 45 45 45	10 1 1 1 1 1 Ceson:	Е 11	59 30 26 7 12 134 134 134 134 е-зимн	P 13 97 137 210 4 39 487 487
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з Итого з	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  за день	3 250 90 150 200 60	5 4 7 13 5 5 30 30 30 <b>День</b> :	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 42	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992 992	B1	9 36 2 7 45 45 45	1 1 1 1	Е 11	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимні	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487
1	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  за день	лорции 3 250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День</b> :	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 1	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992 992	B1 8	9 36 2 7 45 45 45	10 1 1 1 1 1 1 Ceson:	Е 11 0сення 7-11 л	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимні	Р 137 137 210 4 39 487 487 487
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з Итого з Рацион	2  шк  Щи из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  за день н: Начальная школа	лорции  3  250 90 150 200 60  Не	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День</b> :	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 42	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992 992 992	B1 8	9 36 2 7 45 45 45	10 1 1 1 1 1 1 Ceson:	Е 11 0сення 7-11 л	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимні	Р 137 137 210 4 39 487 487 487
1	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  за день	лорции 3 250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День</b> :	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 1	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992 Энергетическая ценность	B1 8	9 36 2 7 45 45 45	10 1 1 1 1 1 1 Ceson:	Е 11 0сення 7-11 л	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимні	Р 137 137 210 4 39 487 487 487
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого з Итого з Рацион	2  шк  Щи из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  за день н: Начальная школа	лорции  3  250 90 150 200 60  Не	Б 4 7 13 5 5 30 30 30 <b>День:</b>	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 49 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992 992 992	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 45	10 1 1 1 1 1 1 2 2 2 3 3 3 3 3 3 4 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	E 11 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	59 30 26 7 12 134 134 134 134 е-зимни ет	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487
1	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда	лорции  3  250 90 150 200 60  Не	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>еделя:</b> Ве	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества Ж	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or ee (r) y	ценность (ккал) 7 175 349 216 109 143 992 992 992 992	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 6 Витами	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимни ет Мине	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 ий
1	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда	лорции  3  250 90 150 200 60  Не  Масса порции  3	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Ве</b> Б	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 1 мщевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or ee (r) y 6	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 (Во Витами	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимни ет Мине	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 ий
1	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2  шк  Суп молочный с вермишелью н/шк	лорции  3  250 90 150 200 60  Не  Масса порции  3  200	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Эделя:</b> Ве: Б	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 123 or ee (r) y 6	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 6 Витами	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимни ет Мине Са 12	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 ий Р 13
1	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк Котлета рубленая из мяса н/шк. Рис отварной н/шк Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2  шк Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета рубленая из	лорции  3  250 90 150 200 60  Не  Масса порции  3	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Ве</b> Б	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 42 1 мщевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 or ee (r) y 6	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 (Во Витами	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимни ет Мине	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 ий Ральн ( Р
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Рацион № рец. 1 Нач ц 44,02 498,02	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк Котлета рубленая из мяса н/шк. Рис отварной н/шк Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2  шк Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета рубленая из куры(филе).н/шк	лорции  3  250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Ве</b> Б 4	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 123 17 9 6 19 13	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992 Энергетическая ценность (ккал) 7	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 (Во Витами	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	12 59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимні ет Мине Са 12 175 33	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 ий Р 13
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Рацион 1 Нач ц 44,02 498,02 255,3	2  Ши из свежей капусты с курой н/шк Котлета рубленая из мяса н/шк. Рис отварной н/шк Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2  шк Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета рубленая из куры(филе).н/шк Греча рассыпчатая.	лорции  3  250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Эделя:</b> Б 4	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 123 17 9 6 19 13 39	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7  154 245	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 45 6 Вотами С 9	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	12 59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимни ет Мине Са 12 175 33	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 ий Р 13 140 118
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Итого 4 44,02 498,02 255,3 195,13	2  шк  Щи из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2  шк  Суп молочный с вермишелью н/шк  Котлета рубленая из  куры(филе).н/шк  Греча рассыпчатая.  Йогурт н/шк	лорции  3  250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Ве</b> Б 4	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 123 0r e (r) y 6 19 13 39 8	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7  154 245 249 118	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 (Во Витами	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимн ет Мине Са 12 175 33	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 487 113 140 118 188 190
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Итого 444,02 498,02 255,3 195,13 949	2 шк Щи из свежей капусты с курой н/шк Котлета рубленая из мяса н/шк. Рис отварной н/шк Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда  Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета рубленая из куры(филе).н/шк Греча рассыпчатая. Йогурт н/шк Хлеб пшеничный н/шк	лорции  3  250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Ве</b> Б 4 5 13	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества ж 5 6 16 6	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 123 17 6 (r) y 6 19 13 39 8 29	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7  154 245 249 118 143	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 45 Витами С 9 2	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	12 59 30 26 7 12 134 134 134 134 е-зимни ет Мине Са 12 175 33 17 240 12	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 487 113 140 118 188 190 39
1 Нач ц 123,06 161,07 18 585,4 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Рацион 1 Нач ц 44,02 498,02 255,3 195,13 949 Итого 3	2  шк  Щи из свежей капусты с курой н/шк  Котлета рубленая из мяса н/шк.  Рис отварной н/шк  Компот из свежих яблок  Хлеб пшеничный н/шк  за Нач шк  за день  н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2  шк  Суп молочный с вермишелью н/шк  Котлета рубленая из  куры(филе).н/шк  Греча рассыпчатая.  Йогурт н/шк	лорции  3  250 90 150 200 60	Б 4 7 13 5 30 30 30 <b>День:</b> <b>Ве</b> Б 4	ж 5 11 27 4 42 42 42 42 1 ищевь щества ж 5	y 6 11 15 40 28 29 123 123 123 123 0r e (r) y 6 19 13 39 8	ценность (ккал) 7  175 349 216 109 143 992 992 992 992  Энергетическая ценность (ккал) 7  154 245 249 118	B1 8	9 36 2 7 45 45 45 45 6 Вотами С 9	10 1 1 1 1 1 1 2 2 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4	E 11 0 осенни 7-11 л ) Е	59 30 26 7 12 134 134 134 е-зимн ет Мине Са 12 175 33	Р 13 97 137 210 4 39 487 487 487 487 113 140 118 188 190

Итого за день

МАОУ СОШ № 5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: Начальная школа День: пятница Неделя: 1

**деля:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Nº	_	Macca BelliectBa (r) TM			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральнь (м		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц	ик											
110,09	Борщ с мясом н/шк	250	2	4	9	88		20	1		33	50
324,03	Котлета рыбная(горбуша филе),	90	20	8	15	211		1			69	273
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
9,01	Напиток "Витошка"	200			19	78		20	120			
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого з	а Нач шк		32	15	114	721		113	129		176	487
Итого з	а день	•	32	15	114	721		113	129		176	487

Итого з	за день		32	15	114	721		113	129	1	176	487
	н: Начальная школа		День:	понед				(		осенн	е-зимні	
		He	еделя:					Во	зраст:	7-11 л		
			Γ	Іищевь	ie	Энерге-		Витами	ины (мг	)	Мине	ральнь
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	ве	щества	(г)	тическая		- Diriami		,		(м
рец.		порции	Б	ж	У	ценность	В1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	(ккал) 7	8	9	10	11	12	13
Нач ц		3	4	5	0	/	0	9	10		12	13
	Суп-пюре гороховый с гренками и	250	14	13	24	265		1	1	l	60	138
171,00	курой н/шк	250	'~	13	27	200		'	'		00	130
17	Гуляш из мяса (свинина) н/шк	50/50	13	28	4	311		4			17	134
511,01	Рис отварной(150)	150	4	7	34	214					34	181
0,37	Какао с молоком н/шк	200	5	6	28	185	1	7			215	188
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
	за Нач шк		42	54	132	1164	1	52	9		356	693
	за день		42	54	132	1164	1	52	9		356	693
	за день		42	54	132	1164	1	52	9		356	693
Рацион	н: Начальная школа			вторні	ИK						е-зимні	ИЙ
		He	еделя:		'	2000		Во	зраст:	7-11 л		
Nº		Macca		Іищевь		Энерге-		Витами	ины (мг	)	Мине	ральнь
	Прием пищи, наименование блюда			щества Г	Г(Г)	тическая ценность		ı	`			(M
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	(KKAJI) 7	8	9	10	11	12	13
Нач и				Ü	Ū	·	Ŭ	Ŭ				.0
948	Свекольник с мясом н/шк	250	7	13	14	198		16	1		47	65
6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
272,32	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	216					18	48
195,13	Йогурт н/шк	200	6	6	8	118		1			240	190
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
	Яблоки н/шк	200			16	66		33			39	24
	за Нач шк		48	46	104	1048		54	65		379	579
	за день		48	46	104	1048		54	65		379	579
	за день		48	46	104	1048		54	65		379	579
Рацион	н: Начальная школа			среда							е-зимні	ии
	1	He	еделя:	∠ Іищевь	10	Энерге-	1	Во	зраст:	7-11Л		ральнь
Nº		Macca		ищевь щества		тическая		Витами	ины (мг	)	IVIVINE	ральнь (М
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции		r i		ценность		I _			_	$\Box$
' '			Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц	шк											
139,03	Суп картофельный с макаронными	250	6	10	12	161		10	1		24	41
25.7	изделиями н/шк		<u> </u>									
	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155	<u> </u>	32		<u> </u>	44	112
	Котлета рубленая из мяса н/шк.	90	13	27	15	349		2			30	137
	Напиток из шиповника. н/шк	200	1		16	65		1	1		24	22
	Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк	60	5 29	40	29 101	143 873	<del>                                     </del>	45	2	<del>                                     </del>	12 134	39 351
	за пач шк За день		29	40	101	873	<del>                                     </del>	45	2	<del>                                     </del>	134	351
	СОШ № 5		20	40	101	010		70		Ожение		анПиН 2
	<del>о ш</del> рное меню и пищевая ценность при	готовляе	мых б	пюд (л	ист 3)					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	н: Начальная школа			четве				(	Сезон:	осенн	е-зимні	ий
-		He	 Эделя:	2				Во	зраст:	7-11 л	ет	
				Іищевь	ie	Энерге-						ральнь
					(r)	тическая		Витами	ины (мі	,		(м
Nº	Прием пиши наименование блюда	Macca	ве	щества	(1)							1 1
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		щества Ж	У	ценность	B1	С	Α	ΙE	Ca	Р
рец.		порции	Б	Ж	У	(ккал)					Ca	
рец. 1	2				<u> </u>		B1 8	C 9	A 10	E 11	Ca 12	P 13
рец. 1 <b>Нач</b> ц	2 шк	порции	Б 4	Ж 5	У 6	(ккал) 7		9			12	13
рец. 1 <b>Нач ц</b> 44,02	2 шк Суп молочный с вермишелью н/шк	порции 3 200	Б 4 5	Ж 5	у 6	(ккал) 7 154		9			12	13
рец. 1 <b>Нач</b> ц 44,02 310,05	2 шк Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета из говядины н/шк.	порции 3 200 90	Б 4 5 13	Ж 5 6 10	у 6 19 8	(ккал) 7 154 177		9			12 175 17	13 140 21
рец.  1  Нач ц  44,02  310,05  255,3	2  Суп молочный с вермишелью н/шк  Котлета из говядины н/шк.  Греча рассыпчатая.	порции 3 200 90 150	Б 4 5 13 8	Ж 5 6 10 6	у 6 19 8 39	(ккал) 7 154 177 249		9 2 1			12 175 17 17	13 140 21 188
рец.  1  Нач ц  44,02  310,05  255,3  195,09	2  Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета из говядины н/шк. Греча рассыпчатая. Снежок н/шк	лорции 3 200 90 150 200	5 13 8 6	Ж 5 6 10	У 6 19 8 39 8	7 154 177 249 118		9			12 175 17 17 240	13 140 21 188 190
рец.  1  Нач и  44,02  310,05  255,3  195,09  949	2  Суп молочный с вермишелью н/шк  Котлета из говядины н/шк.  Греча рассыпчатая.  Снежок н/шк  Хлеб пшеничный н/шк	порции 3 200 90 150	Б 4 5 13 8 6 5	Ж 5 6 10 6 6	У 6 19 8 39 8 29	7 154 177 249 118 143		9 2 1			12 175 17 17 240 12	13 140 21 188 190 39
рец.  1  Нач и  44,02  310,05  255,3  195,09  949  Итого з	2  Суп молочный с вермишелью н/шк Котлета из говядины н/шк. Греча рассыпчатая. Снежок н/шк	лорции 3 200 90 150 200	5 13 8 6	Ж 5 6 10 6	У 6 19 8 39 8	7 154 177 249 118		9 2 1			12 175 17 17 240	13 140 21 188 190

Итого з	за день		37	28	103	841		4			461	578
Рацион	н: Начальная школа		День:	пятни	ца	-		(	Сезон:	осенн	е-зимні	ИЙ
		He	еделя:	2				Bo	зраст:	7-11 л	ет	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг	)	Мине	ральні (м
рец.	т трием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц	<b>ЦК</b>											
133,1	Суп "Рыбный" ( горбуша филе) н/шк	250	6	7	17	158		16	1		28	121
498,02	Котлета рубленая из куры(филе).н/шк	90	13	16	13	245					33	118
214,17	Капуста тушеная н/шк.	150	4	5	15	116		80			99	66
0,42	Сок н/шк	200	1		18	76		4			14	14
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого з	за Нач шк		30	28	105	784		140	9		204	371
Итого з	за день		30	28	105	784		140	9		204	371

Итого з	за день		30	28	105	784		140	9		204	371
	н: <b>Начальная школа</b>				ельник						е-зимні	ий
		He	еделя:				1	Bo	зраст:	7-11 л		
Nia				Іищевь		Энерге-		Витами	іны (мг	)	Мине	ральнь
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	ве	цества	(r)	тическая		1	`	, 	-	(М
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц	шк											
15	Суп-лапша куриный н/шк	250	7	10	16	180		2	1		23	71
255,3	Греча рассыпчатая.	150	8	6	39	249					17	188
401	Гуляш из куры(филе)	50/50	14	17	4	224		2	400		23	129
9,01 949	Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный н/шк	200 60	5		19 29	78 143		20	120		12	39
	долео пшеничный н/шк за Нач шк	60	34	33	107	874		24	121		75	427
	за день		34	33	107	874		24	121		75	427
	за день		34	33	107	874		24	121		75	427
	н: Начальная школа			вторни	1K				Сезон:	осенн	е-зимні	ий
		He	еделя:					Во	зраст:	7-11 л		
No		14		Іищевь		Энерге-		Витами	іны (мг	)	Мине	ральнь
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		цества		тическая ценность			`	,		(M
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ε	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц												
	Борщ с курой н/шк	250	7	11	13	174		22	1		57	106
463	Тефтели из говядины с	50/50	9	11	7	160		3			27	35
<i>1</i> 72 32	рисом(паровые) Картофельное пюре.	150	3	6	23	155		26			51	98
	Йогурт н/шк	200	6	6	8	118		1			240	190
	Хлеб пшеничный н/шк	60	5	Ū	29	143					12	39
949		200	2		19	86		20	1		40	68
949 0,49	Бананы н/шк.	200										
0,49	Бананы н/шк. за <b>Нач шк</b>	200	32	34	99	836		72	2		427	536
0,49 Итого з Итого з	за Нач шк за день СОШ № 5		32	34	99 99			72 72	2	ожение	427	536 536 анПиН 2
0,49 Итого з Итого з МАОУ (	за Нач шк за день	готовляе	32 мых бі День: еделя:	34 <b>пюд (л</b> среда 3	99 99 <b>ист 4)</b>	836 836		72	<u>2</u> Прил	осенн	427 е 2 к Са е-зимні ет	536 анПиН 2 ий
0,49 Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион	ла Нач шк за день С <u>ОШ № 5</u> рное меню и пищевая ценность при	готовляе Не Масса	32 мых бі День: эделя:	34 <b>пюд (л</b> среда	99 99 <b>ист 4)</b>	836 836 Энерге- тическая		72	2 Прил Сезон: зраст:	осенн 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимні ет	536 энПиН 2
0,49 Итого з Итого з МАОУ ( Примеј Рацион	за Нач шк за день С <u>ОШ № 5</u> рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа	готовляе	32 мых бі День: эделя:	34 п <b>юд (л</b> среда 3 ищевь	99 99 <b>ист 4)</b>	836 836 Энерге- тическая ценность	B1	72 ( Bo	2 Прил Сезон: зраст:	осенн 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимні ет	536 анПиН 2 ий ральнь
0,49 Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион	за Нач шк за день С <u>ОШ № 5</u> рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа	готовляе Не Масса	32 мых бі День: еделя: ве	34 г <b>юд (л</b> среда 3 ищевь цества	99 99 <b>ист 4)</b> е (г)	836 836 Энерге- тическая		72 <b>(</b> <b>Во</b> : Витами	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг	осенн 7-11 л )	427 е 2 к Са е-зимні ет Мине	536 анПиН 2 ий ральнь (м Р
0,49 Итого з Итого з МАОУ ( Примеј Рацион	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда	готовляе Не Масса порции	32 <b>Мых б</b> і <b>День</b> : <b>эделя</b> : веі Б	34 среда 3 ищевы цества Ж	99 99 <b>uct 4)</b> ee (r) y	836 836 Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	72 <b>Во</b> Витами С	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимні ет Мине Са	536 анПиН <i>2</i> ий ральнь (м
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион № рец. 1 Нач и 51,03	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк	готовляе  Не  Масса порции  3  250	32 мых бі День: еделя: Бе Б	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5	99 99 <b>uct 4)</b> ee (r) y	836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7	B1	72 Во: Витами С 9	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион № рец. 1 Нач и 51,03	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро)	<b>Не</b> Масса порции  3 250	32 мых бі День: эделя: ве Б 4	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5	99 99 <b>ист 4)</b> e (г) y 6	836 836 Энергетическая ценность (ккал) 7 205 307	B1	72 <b>(</b> <b>Во</b> : Витами С 9	2 Прил Сезон: зраст: пны (мг А	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150)	Масса порции 3 250 100 150	32  мых бл День: эделя: Б 4  8  25 4	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r) y 6 19	836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214	B1	72 Во Витами С 9 32	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк	Масса порции 3 250 100 150 200	32  Mых бі День: Эделя: Ве Б 4 8 25 4 1	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r) y 6 19	836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76	B1	72 Во: Витами С 9	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42 949	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк	Масса порции 3 250 100 150	32 мых бл День: еделя: Б 4 8 25 4 1 5	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r) y 6 19 34 18 29	836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143	B1	72 Во Витами С 9 32 4	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк	Масса порции 3 250 100 150 200	32  Mых бі День: Эделя: Ве Б 4 8 25 4 1	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r) y 6 19	836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76	B1	72 Во Витами С 9 32	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Приме) Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк	Масса порции 3 250 100 150 200	32 мых бл День: еделя: Б 4 8 25 4 1 5 43	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r) y 6 19 34 18 29 100	836 836 836 Энергетическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945	B1	72 Во Витами С 9 32 4 4	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64	осенн 7-11 л ) Е	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Приме) Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з Итого з	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день	Масса порции 3 250 100 150 200 60	32 мых бл День: эделя: Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 День:	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r) y 6 19 34 18 29 100 100 100	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945	B1	72 Во Витами С 9 32 4 4 40 40 40	2 Прил Сезон: зраст: лны (мг А 10 1 64 65 65 65	осенни 7-11 л ) Е 11	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 е-зимни	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Приме) Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з Итого з Рацион	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день за день н: Начальная школа	Масса порции  3  250  100  150  200  60	32 мых бл День: эделя: Бее Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 День: эделя:	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер	99 99 99 <b>MCT 4)</b> e (r)  y 6  19  34  18  29  100  100  100  or	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945	B1 8	72 Во Витами С 9 32 4 4 40 40 40	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 Сезон: зраст:	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 е-зимни	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Приме) Рацион  1 Нач ш 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з Итого з Итого з Рацион	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день н: Начальная школа	лотовляе  Не Масса порции  3  250  100  150  200  60  Не Масса порции	32 мых бі День: еделя: Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 День: еделя:	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевы щества Ж	99 99 99 <b>VICT 4)</b> e (r)  y 6  19  34  18  29  100  100  100  or  e (r)  y	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945 945	B1 8	72	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 65 65 83 раст:	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 е-зимни ет Мине	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 0 ий ральнь (м
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Приме) Рацион  1 Нач ш 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з Итого з Итого з Рацион	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда	Масса порции  3  250  100  150  200  60	мых бл День: Эделя: Ве Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 43 День: Эделя:	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевь щества	99 99 99 WCT 4)  Be (r)  Y  6  19  34  18  29  100  100  100  100  re (r)	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945 945	B1 8	72	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 2езон: зраст:	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимние Т Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 е-зимние	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Приме) Рацион  1 Нач ш 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з Итого з Итого з Рацион	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными	лотовляе  Не Масса порции  3  250  100  150  200  60  Не Масса порции	32 мых бі День: еделя: Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 День: еделя:	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевы щества Ж	99 99 99 <b>VICT 4)</b> e (r)  y 6  19  34  18  29  100  100  100  or  e (r)  y	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945 945	B1 8	72	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 65 65 83 раст:	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 е-зимни ет Мине	536 анПиН 2 ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 0 ий ральнь (м
0,49 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Пример Рацион  № рец.  1 Нач ш 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Рацион  № рец.  1 Нач ш 39,03	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками. н/шк	масса порции  3  250  100  150  200  60  Не  Масса порции  3  250	32 мых бл День: день: день: день: день: день: день: день: день: деля: Б	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 WCT 4)  Pe (r)  y  6  19  34  18  29  100  100  100  r)  re (r)  y  6	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945 945 945 945 7 361	B1 8	72  Волитами  С  9  32  4  4  40  40  40  Волитами  С  Волитами  С  Волитами  С  9	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 65 65 11ны (мг А	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 137 137 137 14 12 14 12 14 15 16 17 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 0 0 0 0 0 0 13
0,49 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Пример Рацион  1 Нач ш 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого 3 Итого 3 Итого 3 Рацион  1 Нач ш 39,03	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за Нач шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками. н/шк Рыба, запеченная в омлете н/шк	Масса порции  3 250 100 150 200 60   Не	32 мых бл День: еделя: Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 43 День: еделя: Б	34 пюд (л среда 3 ищевы цества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевы щества Ж 5	99 99 99 WCT 4)  Pe (r)  y  6  19  34  18  29  100  100  100  100  r  e (r)  y  6	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945 945 945 7 361 194	B1 8	72	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 65 65 11ны (мг А	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 9-зимни ет Мине	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
0,49 Итого з Итого з Итого з МАОУ ( Пример Рацион  1 Нач и 51,03 6 511,01 0,42 949 Итого з Итого з Итого з Итого з 43,03 8 43,05 260,02	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками, н/шк Рыба, запеченная в омлете н/шк Макароны отварные н/шк Чай с лимоном н/шк	масса порции  3  250  100  150  200  60  Не  Масса порции  3  250  100	32 мых бл День: деня: Вена Вена Вена Вена Вена Вена День: Вена Ве	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 WCT 4)  Pe (r)  y  6  19  34  18  29  100  100  100  r)  re (r)  y  6	836 836 836 836 Энерге- тическая ценность (ккал) 7 205 307 214 76 143 945 945 945 945 945 945 945 7 361	B1 8	72  Волитами  С  9  32  4  4  40  40  40  Волитами  С  Волитами  С  Волитами  С  9	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 65 65 11ны (мг А	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 137 6-зимни ет Мине	536 анПиН 2 ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 560 0 0 0 0 0 114 250
0,49 Итого 3 Итого 3 Итого 3 МАОУ (Пример Рацион  № рец.  1 Нач и 51,03  6 511,01 0,42 949 Итого 3 Итого 3 Рацион  1 Нач и 39,03  8 43,05 260,02 949	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками, н/шк Рыба, запеченная в омлете н/шк Макароны отварные н/шк Чай с лимоном н/шк Хлеб пшеничный н/шк	Масса порции  3  250  100  150  200  60   Не  Масса порции  3  250  100  150  100  150	32 мых бл День: деня: Ве Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 День: Ве Б 4 17 18 6	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 WCT 4)  Pe (r)  y  6  19  34  18  29  100  100  100  100  r  e (r)  y  6  27  5  37  12  29	836 836 836 836 836 836 946 945 945 945 945 945 945 945 945 945 945	B1 8	72  Воличения (С воличения воличени	2 Прил Сезон: зраст: лны (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 2030н: зраст: лны (мг А 10	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимние Т Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 6-зимние Са 12 61 53 18 10 12	536 анПиН : ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 0 0 0 0 114 250 49 13 39
0,49 Итого з Рацион	за Нач шк за день СОШ № 5 рное меню и пищевая ценность при н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп пюре овощной с гренками и курой н/шк Курица отварная (бедро) Рис отварной(150) Сок н/шк Хлеб пшеничный н/шк за день н: Начальная школа  Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками, н/шк Рыба, запеченная в омлете н/шк Макароны отварные н/шк Чай с лимоном н/шк	Масса порции  3  250  100  150  200  60   Не  Масса порции  3  250  100  150  200  100  150  200	32 мых бл День: деня: Ве Б 4 8 25 4 1 5 43 43 43 День: Бреля: Бреля: Бреля: Бреля:	34 пюд (л среда 3 ищевь щества Ж 5 11 22 7 40 40 40 четвер 3 ищевь щества Ж 5	99 99 99 WCT 4)  Pe (r)  y  6  19  34  18  29  100  100  100  r)  y  6  27  5  37  12	836 836 836 836 836 836 946 945 945 945 945 945 945 945 945 945 945	B1 8	72  Волитами  С  9  32  4  4  40  40  40  Волитами  С  Волитами  С  Волитами  С  Волитами  С  1	2 Прил Сезон: зраст: ины (мг А 10 1 64 65 65 65 65 65 65 65 65 11ны (мг А	осенни 7-11 л ) Е 11 осенни 7-11 л	427 е 2 к Са е-зимни ет Мине Са 12 54 23 34 14 12 137 137 137 137 е-зимни ет Мине Са 12	536 анПиН 2 ий ральнь (м Р 13 113 213 181 14 39 560 560 560 0 0 0 0 114 250 49 13

Итого з	а день		46	37	110	961		28	3		154	465	
Рацион	: Начальная школа		<b>День:</b> пятница					Сезон: осенне-зимний					
		He	еделя:	3			<b>Возраст</b> : 7-11 лет						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг	)	Мине	ральнь (м	
рец.	присм пищи, паименование отнода	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Нач ц	JK												
42,07	Суп Щи Уральские с мясом н/шк	250	7	10	14	176		25	2		45	70	
161,07	Котлета рубленая из мяса н/шк.	90	13	27	15	349		2			30	137	
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112	
705,04	Напиток из шиповника. н/шк	200	1		16	65		1	1		24	22	
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39	
Итого з	а Нач шк		30	40	103	888		60	3		155	380	
Итого з	а день		30	40	103	888		60	3		155	380	

Итого з	за день		30	40	103	888		60	3		155	380
Рацион	н: Начальная школа		День:	понед	ельник			(	Сезон:	осенн	е-зимні	ий
		He	деля:					Во	зраст:	7-11 л		
No		M		Іищевь		Энерге-		Витами	1ны (мг	)	Мине	ральнь
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	веі	цества	l (Γ)	тическая ценность		1	`			(M
рец.		порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц			-		_	-						
83,03	Суп молочный с рисом н/шк	250	4	4	21	120		1			126	136
272,32	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	216					18	48
17	Гуляш из мяса (свинина) н/шк	50/50	13	28	4	311		4			17	134
0,42	Сок н/шк	200	1		18	76		4			14	14
	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
	за Нач шк		28 28	37	109	866		9			187	371
	<b>за день</b> СОШ № 5		20	37	109	866		9	Прип	OWOLING	187	371 анПиН 2
	<u>оош № 5</u> рное меню и пищевая ценность при	IFOTORITGE	мых бі	ъп (п	ист 5)				прил	Ожение	5 Z K C	а <b>п</b> і ійі і 2
	н: Начальная школа	ПОТОВЛЯЮ	лых ол День:					(	Сезон:	осенн	э-зимні	ий
		Не	деля:						зраст:			
				Іищевь	ıe	Энерге-						ральнь
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	веі	цества	(г)	тическая		Витами	iudi (ML	,		(м
рец.	рлош плада, палменование опода	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р
4	2	0			,	(ккал)						
1 Нач ц	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
37,06	Суп свекольник с яйцом и курой	250	7	13	14	204		15	1		60	120
37,00	н/шк	230	'	13	14	204		13	'		00	120
324,03		90	20	8	15	211		1			69	273
	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
585,4	Компот из свежих яблок	200			28	109		7			7	4
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
	за Нач шк		37	24	128	868		95	9		210	561
	за день		37	24	128	868		95	9		210	561
	за день н: Начальная школа		37 <b>День</b> :	24	128	868		95	9 <b>Сезон</b> :	0001111	210	561
гацион	н. Пачальная школа		депь. Эделя:						зраст:			/IVI
	1			<del>т</del> Іищевь	ıe	Энерге-						ральнь
Nº	Памом пини наменальных блита	Macca		цества		тическая		Витами	1ны (мг	)		(м
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р
					·	(ккал)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц		050	_	-	47	450		1 40			00	404
	Суп "Рыбный" ( горбуша филе) н/шк Каша гречневая рассыпчатая н/шк	250 150	6 8		17 39	158 248		16	1		28 24	121 191
	Тефтели из куры с рисом.	50/50	9	13	10	192		3			34	101
	Кисель.	200	J	.0	44	167		Ĭ			1	.01
	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
	за Нач шк		28	26	139	908		19	1		99	452
Итого з	за день		28	26	139	908		19	1		99	452
14			28	26	139	908		19	1		99	452
ALLOLO 3	за день		20	_	100	000			~~~	0001111	е-зимні	<b>и</b> й
	за день н: Начальная школа		День:	четве		000						
			День: еделя:	четвер 4	ЭГ				зраст:		ет	
Рацион		He	День: еделя:	четвер 4 Ищевь	іе	Энерге-			зраст:	7-11 л	ет	ральнь
<b>Рацион</b> №		He Macca	<b>День:</b> е <b>деля:</b> П веі	четвер 4 ищевь цества	ог ie i (г)	Энерге- тическая		<b>Во</b> Витами	<b>зраст:</b> 1ны (мг	7-11 л )	ет	(M
Рацион	н: Начальная школа	He	День: еделя:	четвер 4 Ищевь	іе	Энерге- тическая ценность	B1	Во	зраст:	7-11 л	ет	,
<b>Рацион</b> №	н: Начальная школа	He Macca	<b>День:</b> е <b>деля:</b> П веі	четвер 4 ищевь цества	ог ie i (г)	Энерге- тическая		<b>Во</b> Витами	<b>зраст:</b> 1ны (мг	7-11 л )	ет Мине	(M
<b>Рацион</b> № рец.	н: <b>Начальная школа</b> Прием пищи, наименование блюда	Не Масса порции	<b>День:</b> е <b>деля:</b> Веі Б	четвер 4 Иищевь цества Ж	ог ie i (г)	Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	<b>Во</b> Витами С	<b>зраст:</b> 1ны (мг А	7-11 л ) Е	ет Мине Са	(м Р
<b>Рацион</b> № рец. 1 <b>Нач</b> и	н: <b>Начальная школа</b> Прием пищи, наименование блюда	Не Масса порции	<b>День:</b> е <b>деля:</b> Веі Б	четвер 4 Иищевь цества Ж	ie i (r)	Энерге- тическая ценность (ккал)	B1	<b>Во</b> Витами С	<b>зраст:</b> 1ны (мг А	7-11 л ) Е	ет Мине Са	(м Р
<b>№</b> рец.  1 <b>Нач и</b> 137,06	н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина)	На Масса порции 3	<b>День:</b> е <b>деля:</b> веі Б 4	четвеј 4 Іищевь цества Ж 5	рг не н (г) у 6	Энерге- тическая ценность (ккал) 7	B1	Во Витами С 9	<b>зраст:</b> 1ны (мг А 10	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47	(M P 13
<b>№</b> рец.  1 <b>Нач и</b> 137,06	н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) Капуста тушеная н/шк.	Масса порции 3 250	День: еделя: веі Б 4	четвеј 4 ищевь щества Ж 5 15	e (r) y 6	Энергетическая ценность (ккал) 7 243	B1	Во Витами С 9 23	зраст: 1ны (мг А 10	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47	(M P 13 131 66
<b>№</b> рец.  1 <b>Нач и</b> 137,06  214,17	н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда 2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) Капуста тушеная н/шк. Курица отварная (бедро)	Масса порции 3 250 150	<b>День:</b> е <b>деля:</b> веі Б 4	четвеј 4 Іищевь цества Ж 5	DOF    ie     (r)     y     6      20     15	Энергетическая ценность (ккал) 7 243 116 307	B1	Во Витами С 9 9 23 80 4	зраст: 1ны (мг А 10	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47	(M P 13
№ рец. 1 Нач и 137,06 214,17 6 9,01	г: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) Капуста тушеная н/шк. Курица отварная (бедро) Напиток "Витошка"	Масса порции  3  250  150  100  200	День: еделя: Б 4 7 4 25	четвеј 4 ищевь щества Ж 5 15	DOF IIE II (Γ) Y 6 20 15	Энергетическая ценность (ккал) 7 243 116 307 78	B1	Во Витами С 9 23	зраст: 1ны (мг А 10	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47 99 23	(M P 13 131 66 213
№ рец. 1 Нач и 137,06 214,17 6 9,01 949	г: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) Капуста тушеная н/шк. Курица отварная (бедро) Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный н/шк	Масса порции  3  250  150  100  200  60	День: еделя: Б 4 7 4 25	четвеј 4 ищевь щества Ж 5 15	DOF IIE II (Γ) Y 6 20 15 19 29	Энерге- тическая ценность (ккал) 7 243 116 307 78 143	B1	Во Витами  С  9  23  80  4  20	зраст: 1ны (мг А 10 1 1 64 120	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47 99 23	(M P 13 131 66 213 39
№ рец. 1 Нач и 137,06 214,17 6 9,01 949 0,49	н: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) Капуста тушеная н/шк. Курица отварная (бедро) Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный н/шк Бананы н/шк.	Масса порции  3  250  150  100  200	День: рделя: ве Б 4 7 4 25 5 2	четвеј 4 ищевь цества Ж 5 15 5 22	DOF    ie	Энерге- тическая ценность (ккал) 7 243 116 307 78 143 86	B1	Во Витами  С  9  23  80  4  20	зраст: 1ны (мг А 10 1 1 64 120 1 1	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47 99 23 12 40	(M P 13 131 66 213 39 68
№ рец. 1 Нач и 137,06 214,17 6 9,01 949 0,49 Итого 3	г: Начальная школа Прием пищи, наименование блюда  2 шк Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина) Капуста тушеная н/шк. Курица отварная (бедро) Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный н/шк	Масса порции  3  250  150  100  200  60	День: еделя: Б 4 7 4 25	четвеј 4 ищевь щества Ж 5 15	DOF IIE II (Γ) Y 6 20 15 19 29	Энерге- тическая ценность (ккал) 7 243 116 307 78 143	B1	Во Витами  С  9  23  80  4  20	зраст: 1ны (мг А 10 1 1 64 120	7-11 л ) Е	ет Мине Са 12 47 99 23	(M P 13 131 66 213 39

Итого з	за день		43	42	102	973		147	186	_	221	517
Рацион	н: Начальная школа		День:	пятниі	ца		Сезон: осенне-зимний					
		He	еделя:	4				Во	зраст:	7-11 л	ет	
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг	)	Мине	ральны (м
рец.	т ірием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач ц	ик											
42,06	Суп "Щи" н/шк	250	7	10	11	160		25	2		46	55
511,01	Рис отварной(150)	150	4	7	34	214					34	181
463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
705	Напиток из шиповника,	200	1		31	123		1	1		32	29
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого з	ва Нач шк		26	28	112	800		29	3		151	339
Итого з	за день		26	28	112	800		29	3		151	339

Составил	_ Ременец Е.Н.		Утвердил	Арт	югин Д.Е
		М.П.			

іе вещества						
<del></del>						
Mg	Fe					
14	15					
22	1					
4						
9	1					
8	1					
11						
54	3					
54	3					
54	3					

іе вещі іг)	ества
Mg	Fe
14	15
36	2
40	2
8	1
8	1
32	1
124	7
124	7
124	7

іе вещества іг)						
Mg	Fe					
14	15					
27	1					
24	2					
74	1					
4	1					
8	1					
137	6					
137	6					
137	6					

іе вещества іг)		
Mg	Fe	
14	15	
,		
22		
17	1	
125	4	
228		
8	1	
400	6	
400	6	

іе вещества іг)	
Fe	
15	
1	
1	
1	
1	
4	
4	

1

іе вещества іг)		
Fe		
15		
3		
2		
1		
1		
1		
8		
8		
8		

не вещества гг)		
Mg	Fe	
14	15	
-		
28	1	
30	2	
9	1	
228		
8	1	
18	4	
321	9	
321	9	
321	9	

іе вещества іг)		
Mg	Fe	
14	15	
16	1	
40	_	
40	1	
24	2	
16	1	
8	1	
104	6	
104	6	
2.4.5.2409-08		

іе вещества іг)	
Mg	Fe
14	15
22	
4	
125	4
228	
8	1
387	5
387	5

~~~	_
387	5

не вещества г)	
Mg	Fe
14	15
30	1
17	1
32	1
8	1
8	1
11	
106	5
106	5

106	_
100	

іе вещества іг)		
	Mg	Fe
	14	15
	13	1
	125	4
	17	1
	8	1
	163	7
	163	7
	163	7

іе вещества		
Mg	Fe	
14	15	
32	2	
11		
33	1	
228		
8	1	
32	1	
344	5	
344	5	
2.4.5.2409-08		

е вещества			
<u>IF)</u>			
Mg	Fe		
14	15		
32	2		
30	2		
63	1		
8	1		
8	1		
141	7		
141	7		
141	7		

е вещества	
<u>IГ)</u>	
Mg	Fe
14	15
42	2
32	1
9	1
7	1
8	1
98	6
98	6

98	6

не вещества нг)			
Mg	Fe		
14	15		
25	1		
24	2		
40	1		
16	1		
8	1		
113	6		
113	6		

е вещества		
<u>IF)</u>		
Mg	Fe	
14	15	
30		
9	1	
22	2	
8	1	
8	1	
77	5	
77	5	

2.4.5.2409-08

не вещ	ества		
IF)			
Mg	Fe		
14	4.5		
14	15		
35	2		
43	1		
40	1		
4	1		
8	1		
11			
141	6		
141	6		
141	6		

іе вещества іг)		
Mg	Fe	
14	15	
30	1	
127	4	
19	1	
8	1	
184	7	
184	7	
184	7	

не вещества нг)			
Mg	Fe		
14	15		
37	2		
32	1		
30	2		
8	1		
32	1		
139	7		
139	7		

139	7

е вещества		
IL)		
Mg	Fe	
14	15	
24	1	
63	1	
11		
21	1	
8	1	
127	4	
127	4	