Примерное десятидневное меню
для обучающихся с 7 по 11 лет
на 2024-2025 учебный год
МОУ "Студенецкая ОШ им. И.П. Качанова"

							,	
1								**1**
			180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
			200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
			40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
			114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	:		**534,000**	**17,500**	**19,900**	**61,400**	**493,800**	
			60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	" " /		200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
			100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
			150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
			200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	:		**760**	**27,840**	**11,740**	**88,060**	**705,000**	
			210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
			30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	:		**240**	**3,60**	**3,30**	**43,00**	**229,500**	
	:		**1 534,000**	**48,940**	**34,940**	**192,460**	**1 428,300**	
2								
			170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
			200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	:		**526,000**	**26,600**	**12,430**	**62,780**	**473,800**	
			60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	/		200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	-		100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
			150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
			200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	:		**760**	**39,38**	**26,01**	**113,46**	**841,700**	
			200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
			30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	:		**230**	**8,29**	**7,70**	**27,22**	**210,800**	
	:		**1 516,000**	**74,270**	**46,140**	**203,460**	**1 526,300**	

3								
			180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
			200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
			112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	:		**522,000**	**8,060**	**14,580**	**62,810**	**475,010**	
			60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	( ) /		200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
			100	15	13	5,000	202	326
			150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
			205	1	0,2	20,2	86	501
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	:		**765**	**37,43**	**29,690**	**86,070**	**729,500**	
			200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
			100	6	2,83	37	196,7	541
	:		**300**	**16,00**	**9,230**	**54,000**	**370,700**	
	:		**1 587,000**	**61,490**	**53,500**	**202,880**	**1 575,210**	
4								
			60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
			150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
			150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	:		**580**	**18,6**	**23,340**	**36,32**	**442,2**	
			60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
			200	9	8	10,000	110	119
			240	14,76	10	30	352,5	406
			200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	:		**750**	**28,840**	**22,640**	**84,580**	**706,000**	
			205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
			30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	:		**235**	**1,970**	**1,410**	**46,500**	**209,800**	
	:		**1 765,000**	**49,608**	**47,390**	**167,4**	**1 358**	
5								
			170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
			200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
			30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	:		**514,000**	**12,150**	**9,680**	**55,880**	**470,400**	
			60	1,050	3,710	5,550	60,000	42

	/		200	6,83	8	10,65	120	95
	,		140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
			150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
			200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	:		**800**	**26,510**	**25,450**	**74,380**	**705,700**	
			200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
			30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	:		**230**	**8,350**	**8,540**	**29,100**	**226,400**	
	:		**1 544,000**	**47,010**	**43,670**	**159,360**	**1 402,500**	
6								
	" "		180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
			200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
			30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			15	3,5	4,4	0	53,7	54-1
			112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	:		**537,000**	**13,200**	**13,780**	**58,280**	**471,100**	
			60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	" " /		200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
			100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2
			150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
			200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	:		**760**	**36,230**	**34,320**	**83,580**	**802,700**	
			205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
			30	**3,210**	**0,360**	**21,300**	**101,400**	578
	:		**235**	**3,810**	**0,360**	**54,300**	**237,400**	
	:		**1 532,000**	**53,240**	**48,460**	**196,160**	**1 511,200**	
7								
			170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
			200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
			30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
			114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	:		**514**	**27,390**	**14,330**	**63,080**	**491,400**	
			60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
			200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
			90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
			150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
			200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
			20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

		:		**750**	**31,780**	**29,280**	**81,480**	**714,200**	
				200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
				30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
		:		**230**	**7,570**	**6,710**	**31,600**	**216,800**	
		:		**1 494,000**	**66,740**	**50,320**	**176,160**	**1 422,400**	
8									
				60	1,7	2,1	21	40	157
				150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
				200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
				20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
				136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
		:		**566**	**20,300**	**25,780**	**55,780**	**470,400**	
				60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
		/		200	6,83	8	10,65	120	95
		" - "		240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
				205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
		-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
				20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		:		**755**	**24,870**	**22,160**	**70,010**	**706,600**	
				200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
				100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
		:		**300**	**13,630**	**13,000**	**64,500**	**431,000**	
		:		**1481,000**	**58,800**	**60,940**	**190,290**	**1 608,000**	
9									
				100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
				150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
				200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
				20	1,500	0,580	10,280	52,400	.
				150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
		:		**620,000**	**26,950**	**20,230**	**61,830**	**548,100**	
				60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
		/		200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
		-		90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
				150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
				200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
		-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	.
				20	1,500	0,580	10,280	52,400	.
		:		**750**	**33,000**	**17,400**	**106,300**	**733,100**	
				200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
				30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
		:		**230**	**3,000**	**3,100**	**48,200**	**245,500**	
		:		**1 600,000**	**62,950**	**40,730**	**216,330**	**1 526,700**	
10									
				180	2,700	3,600	28,300	208,430	217

		200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
		10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
		30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
		143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
:		**563**	**6,460**	**12,080**	**71,010**	**470,010**	
		60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	/	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
		130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
		150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
		205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
-		30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
		20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
:		**795**	**23,680**	**16,400**	**72,890**	**706,660**	
		200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
		30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
:		**230**	**2,370**	**1,410**	**32,200**	**149,800**	
:		**1 588,000**	**32,510**	**29,890**	**176,100**	**1 326,470**	
			55,74	48,200	190,000	1 483,000	
			#########	#########	#########	# !	
			77	79	335	2350	
			46,2	47,4	201	1410	