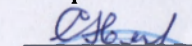


Приложение №1
к приказу №149 от 23.08. 2023

Утверждаю:

Директор МБОУ Дячкинской СОШ

 С.О. Звягинцева

2023г



**10-ти дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ Дячкинской СОШ на 2023-2024 учебный год**

ЗАВТРАК (1-4 кл)

1 неделя понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны с сыром	150/20	9,37	11,25	26,325	279,75	0,06	0,135	0,00	0,00	196,035	0,00	0,00	0,75
951	Коф. напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	00,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,07	0,00	0,00	1,32	10,4	63,7	0,18	1,28
12	Кукуруза консервир	60	1,73	2,00	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
368	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
125	Печенье	30	2,25	3,1	20,1	135	0,024	0,00	3,3	1,05	8,7	27,00	6,00	0,63
	Итого:	660	18,95	19,05	104,645	751,33								

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	69,74
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,12	0,252	0,00	0,00	20,11	0,00	0,00	1,00
679	Каша гречневая рассыпчат	150	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	250,2	81,00	4,73
27	Огурец свежий(соленый)	60	0,6	0,00	1,85	10,4	0,02	5,700	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,200	14,00	28,00	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
51	пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,0	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	815	32,325	31,01	176,52	1027,33								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

1 неделя вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
679	Каша пшеничная с подл	150/10	5,60	4,38	25,27	213,711	0,11	0,00	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
536	Сосиска отварная	80	6,32	9,00	14,96	179,20	0,03	000	0,00	0,00	19,20	127,2	16,00	1,44
22	Огурец свежий (соленый)	60	0,8	0,00	1,6	12	0,02	5,0	0,02	0,00	23,0	24,0	14,0	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127,0	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
125	Печенье	30	2,25	5,1	20,1	135	0,024	0,0	3,3	1,05	8,7	27,0	6,0	0,63
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44								
	Итого:	670	19,62	19,43	112,63	694,911								

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	200/10	1,45	3,93	10,02	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
301	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	132,90	20,30	1,62
692	Картофельное пюре	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	0,00	14,64	79,73	29,33	1,16
27	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,3	20,0	0,00	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
868	Компот с сухофруктами	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
51	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,0	0,00	0,0	000	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	905	33,465	26,79	153,44	984,95								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

1 неделя среда

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша молоч рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,02	0,00	20,0	0,00	4,70	50,60	16,40	0,36
10	Бутерброт с сыром,маслом	80	2,34	13,8	17,02	206,6	0,04	0,03	59,7	0,51	202	82,6	17,42	0,46
714	Чай с сахаром,лимон	202	0,200	0,00	13,600	56,00	0,00	2,200	0,00	0,00	8,00	0,00	0,400	0,400
368	Фрукты свежие	150	0,400	0,400	10,3	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,300
	Итого:	592	5,26	18,16	69,89	306,6								

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя среда

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	68,45	0,06	0,00	21,0	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
22	Огурец свежий/солёный	60	0,6	0,00	1,85	10,4	0,02	5,70	0,02	0,06	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10	0,31
868	Компот с сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,0	0,18
	Итого:	840	33,645	25,48	108,15	601,95								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

1 неделя четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
324	Сырники со сметаной	164/10	14,60	6,06	20,06	210,12	0,12	0,252	0,00	0,00	20,11	00,0	00.0	1,00
966	Йогурт	150	4,80	4,54	16,5	124,5	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14.00	0,56
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,00	14,0	28,0	000	000	000	000	6,00	000	000	0.40
	Итого:	524	19,6	19,00	82,56	723,62								

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп лапша по-домашнему	200	2,39	3,58	11,64	88,44	0,07	5,6	0,00	0,00	12,65	0,00	19,21	0,73
466	Котлета из говядины (фарш)	80	16,604	18,188	17,026	298,460	0,00	1,4	0,00	0,00	24,00	0,00	29,42	2,84
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,711	0,11	0,00	0,02	0,00	1,22	0,00	0.03	2,43
23	Салат со свежей капустой	60	1,20	2,7	5,50	51,00	0,01	3,25	0,00	1,00	54,30	86,0	7,40	0,16
704 8	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	00,0	8,00	2,80
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,0	67,2	10,0	0,31
368	Фрукты свежие/	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25,0	0,00	0,00	34,0	35,0	13,0	0,3
	Итого:	865	34,719	30,048	136,636	969,871								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

1 неделя пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	150	3,06	5,80	10,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
486	Рыба тушен в томат соусе	75/75	8,87	8,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96
27	Огурец свежий(соленый)	60	0,6	0,00	1,85	10,4	0,02	5,7	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,00	14,00	28,00	000	000	000	000	6,00	000	000	0,400
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
51	Пряник	50	2,22	3,06	20,19	237,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	660	19,00	18,26	79,42	690,55								

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капуст и карт, смет	200/10	1,45	3,93	10,02	82,00	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377	0,06	1,01	48	0,00	45,10	199,3	47,50	2,19
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,08
7048	Чай с сахаром	200	1,33	1,5	12,7	149,1	0,00	19,0	0,00	0,00	6,61	0,00	18,00	6,00
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
125	Печенье	30	2,25	5,1	20,1	135	0,024	60,0	3,30	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	Итого:	785	32,215	31,98	122,43	986,94								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

2 неделя понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
679	Каша гречневая с подл	150/10	4,34	5,00	15,61	167,05	0.18	0.00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,5	3,95
536	Сосиска отварная	80	6,32	8,00	13,19	179,20	0,03	0,00	00,00	0,00	19.20	127,2	16,00	1,44
27	Зеленый горошек	60	1,2	1,7	5,3	51,00	000	5,00	000	000	1,00	000	1,00	0,4
951	Коф напиток на молоке	200	1,4	2,00	12,4	116,00	0,02	0,00	0,08	000	34,00	45,00	7,00	000
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127,0	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
125	Печенье	30	2,25	1,75	10,1	135	0,024	60,00	3,30	1,05	8,70	27,0	6,00	0,63
	Итого:	580	19,56	19,00	83,00	744,25								

ОБЕД (1-4 кл.)

2 неделя понедельник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	0,00	18,44	50,04	20,0	0,71
398	Макароны с сыром	150/10	13,848	6,06	25,06	210,12	0,12	0,252	0,00	0,00	23,11	000	000	1,00
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	76,8	4,80	1,00
105	Булочка	50	5,00	1,60	35,25	175,5	0,05	0,00	0,04	0,36	6,00	3,60	22,40	0,28
	Итого:	725	31,75	15,25	125,17	736,72								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

2 неделя вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Суп молочн вермишель	200	4,40	3,92	10,4	276,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126,8	152,0	24,60	0,25
10	Бутерброт с масл,сыром	80	3,34	13,8	17,02	206,6	0,04	0,03	59.7	0.51	202	82,6	17,42	0,46
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	000	000	000	000	6,00	000	000	0,40
368	Фрукты свежие	150	0,400	0,400	10,3	44,00	0.03	10,00	000	000	16,00	11,00	9.00	0,300
	Итого:	630	8,34	18,12	51,72	554,92								

ОБЕД (1-4 кл)

2 неделя вторник

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем/сметана	200/10	2,032	4,19	12,95	98,29	0.04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21	0,95
301	Куры тушенные	80/80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	0,00	54,50	132,9	20,30	1,62
679	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
12	Кукуруза консервир	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0.01	35,1	10,00	0,31
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	0,00	0,4
868	Компот с сухофруктами	200	0,04	0,000	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
51	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,00	0,00	0,00	0.00	4.50	00,0	0,0	0,3
	Итого:	905	33,697	31,6	136,12	1060,77								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

2 неделя среда

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Макароны отвар с подл	150/10	3,52	3,52	26,45	68,45	0,06	000	21,0	000	4,86	37,17	21,12	1,11
591	Гуляш	80/75	9,72	11,89	4,76	168,2	0,17	1,28	000	000	24,46	194,69	26,01	2,32
368	Салат со свежей капустой	60	1,2	1,7	5,50	51	0.01	3,25	0,00	1,00	54,3	86,0	7,40	0,16
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,00	14,00	28,00	000	000	000	000	6,00	000	000	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	000	000	4,00	0.01	35,1	14,1	1,05
51	Пряник	50	2,84	2,06	48,75	237,9	0.024	60,0	3,30	1,05	8.70	27,0	6.00	0,63
	Итого:	675	18,89	19,72	125,86	680,55								

ОБЕД (1-4 кл)

2 неделя среда

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Суп картофельный с горохом	200	5,118	3,89	18,056	128	0,18	4,65	0,00	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62
694	Картофельное пюре	120	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
486	Рыба тушённая в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01	0,00	52,11	238,46	59,77	0,96
27	Огурец свежий(соленый)	60	0,6	0,00	1,85	10,4	0,02	5,70	0,00	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	14	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	0,5	67,2	10,00	0,31
7048	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	94,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14.00	000	8,00	2,800
125	Печенье	30	2,25	5,1	20,1	135	0,024	60.0	3,30	1,05	8,70	27,0	6,00	0,63
	Итого:	825	31,923	22,64	126,086	842,15								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

2 неделя четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
324	Сырники из творога со сметаной	164\10	18,00	18,600	32,939	655,249	0,00	712	00,0	0,00	317097	000	52479,4	4580,6
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,00	14,00	28,00	000	000	0,00	0,00	24,46	194,69	26,01	2,32
368	Фрукты свежие	150	0,400	0,400	10,3	44,0	0,01	3,25	0,00	1,00	54,3	86,0	7,4	0,16
	Итого:	524	18,6	19,00	57,239	727,249								

ОБЕД (1-4 кл)

2 неделя четверг

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп лапша по-домашнему	200	2,39	3,58	11,64	88,44	0,07	5,6	0,00	0,00	12,6	0,00	19,2	0,73
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	000	000	0,00	19,20	127,2	16,00	1,44
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,711	0,11	0,00	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
	Салат с кваш капуста (свеж)	60	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14,2	0,58
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	14,0	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,50	0,50	67,2	10,00	0,31
868	Компот с сухофруктов	200	0,04	000	24,76	94,20	0,01	1,08	000	000	6,40	3,60	000	0,18
125	Печенье	30	2,25	5,1	20,1	135,0	0,024	000	3,3	1,05	8,7	27,0	6,00	0,63
	Итого:	795	27,205	34,85	138,33	981,251								

ЗАВТРАК (1-4 кл)

2 неделя пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
679	Жаркое по-домашнему	100/50	9,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
12	Кукуруза консервир	60	1,02	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	90,0	14,0	0,56
125	Печенье	30	1,25	5,1	20,1	135	0,05	0,00	0,04	0,36	6,00	3,60	22,4	0,28
	Итого:	535	19,05	17,75	105,68	672,91								

ОБЕД (1-4 кл)

2 неделя пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,00	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
591	Гуляш	70	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	68,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,44
50	Икра кабачковая	60	2,00	9,00	8,6	122	0,02	7,00	0,92	0,00	41,00	67,00	35,00	7,00
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
7	Хлеб ржаной	25	1,975	0,25	12,5	60,5	0,07	0,00	0,00	0,5	14,00	67,2	10,00	0,31
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:	755	35,205	34,48	104,14	647,35								