к приказу №149от 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

1 неделя понедельник

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.		Пищеві	ые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витам	ины (М	Γ)		Минерал	льные ве	ещества	(MT)
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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. напит 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
11	Итого:	660	18,95	19,05	104,645	751,33								

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя понедельник

Nº	Приём пищи,	масса				Энергетическая	Ви	итаминь	ы (МГ)		Минер	альные	вещест	за(МГ)
	наименование блюда	порции, г.		Іищевые вег	щества, г	ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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								T E HIST

1 неделя вторник

Nº	Приём пищи,	масса	1 - 1 . 2 . 3			Энергетическая	Витам	ины (1	ЛГ)		Мине	ральные	вещест	ва(МГ)
	наименование блюда	порции, г.		Пищевь	іе вещества, г	ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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					(S)			

ОБЕД (1-4 кл)

1 неделя вторник

Nº	Приём пищи,	масса				Энергетическая	В	итамин	ы (МГ)	- 71	Минер	альные	веществ	за(МГ)
	наименование блюда	порции, г.		Тищевые ве	щества, г	ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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 тушенная	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								

1 неделя среда

Nº	Приём пищи,	масса				Энергетическая	Витам	ины (М	I r)		Минеј	ральные	вещест	ва(МГ)
	наименование блюда	порции, г.		Пищевь	не вещества, г	ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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

Nº	Приём пищи,	масса				Энергетическая		Витамі	ины (М	1୮)	Минер	альные в	ещества	(MI)
	наименование блюда	порции, г.	П	ищевые веще	ества, г	ценность, ккал								
		1.77	белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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
68 8	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
11/9=2	Итого:	840	33,645	25,48	108,15	601,95		ELI						

1 неделя четверг

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.		Пищевы	ые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витам	лины (М	Γ)		Минера	альные в	веществ	а(МГ)
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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	0.00	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

Nº	Приём пищи,					Энергетическа	Ви	таминь	(MΓ)		Минер	альные	веществ	а(МГ)
	наименование блюда	масса	П	ищевые вещ	ества, г	я ценность,								
		порции, г.				ккал		*		2 3/3/2			-	
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
					ы								1 - 1	
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	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				10										
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							100	

1 неделя пятница

Nº	Приём пищи,	масса				Энергетическая	Витам	чины (М	ΙΓ)		Мине	ральные	вещест	ва(МГ)
	наименование блюда	порции, г.		Пищев	ые вещества, г	ценность, ккал								
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	п	ищевые веще	ества, г	Энергетическая ценность, ккал	Вита	амины	(Mr)		Минерал	іьные в	еществ	₃(MΓ)
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ с капус 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	1 2,54	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	Печ е нье	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					* *			

2 неделя понедельник

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.		Пищевь	не вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витам	ины (М	Γ)		Мине	оальные	вещест	ва(МГ)
			белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	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 напит 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,	масса				Энергетическая	Ви	таминь	ι (MΓ)	1	Минер	альные	вещест	ва(МГ)
наименование блюда	порции, г.	Г	Тищ <mark>евые</mark> вег	цества, г	ценность, ккал								
		белки	жиры	углеводы		B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
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
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
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
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
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
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
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								-
	наименование блюда Суп картофельный с рисом Макароны с сыром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с сахаром Яйцо вареное Булочка	наименование блюда порции, г. Суп картофельный с рисом 200 Макароны с сыром 150/10 Хлеб пшеничный 50 Хлеб ржаной 25 Чай с сахаром 200 Яйцо вареное 40 Булочка 50	наименование блюда порции, г. Г Суп картофельный с рисом 200 1,58 Макароны с сыром 150/10 13,848 Хлеб пшеничный 50 4,05 Хлеб ржаной 25 1,975 Чай с сахаром 200 0,20 Яйцо вареное 40 5,1 Булочка 50 5,00	наименование блюда порции, г. Пищевые вет белки жиры Суп картофельный с рисом 200 1,58 2,19 Макароны с сыром 150/10 13,848 6,06 Хлеб пшеничный 50 4,05 0,55 Хлеб ржаной 25 1,975 0,25 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 Яйцо вареное 40 5,1 4,6 Булочка 50 5,00 1,60	наименование блюдапорции, г.Пищевые вещества, гСуп картофельный с рисом2001,582,1911,66Макароны с сыром150/1013,8486,0625,06Хлеб пшеничный504,050,5526,4Хлеб ржаной251,9750,2512,5Чай с сахаром2000,200,0014,0Яйцо вареное405,14,60,3Булочка505,001,6035,25	наименование блюдапорции, г.Пищевые вещества, гценность, ккалСуп картофельный с рисом2001,582,1911,6672,60Макароны с сыром150/1013,8486,0625,06210,12Хлеб пшеничный504,050,5526,4127Хлеб ржаной251,9750,2512,560,5Чай с сахаром2000,200,0014,028Яйцо вареное405,14,60,363Булочка505,001,6035,25175,5	наименование блюдапорции, г.Пищевые вещества, гценность, ккалСуп картофельный с рисом2001,582,1911,6672,600,08Макароны с сыром150/1013,8486,0625,06210,120,12Хлеб пшеничный504,050,5526,41270,13Хлеб ржаной251,9750,2512,560,50,07Чай с сахаром2000,200,0014,0280,00Яйцо вареное405,14,60,3630,03Булочка505,001,6035,25175,50,05	наименование блюдапорции, г.Пищевые вещества, гценность, ккалСуп картофельный с рисом2001,582,1911,6672,600,086,60Макароны с сыром150/1013,8486,0625,06210,120,120,252Хлеб пшеничный504,050,5526,41270,130,00Хлеб ржаной251,9750,2512,560,50,070,00Чай с сахаром2000,200,0014,0280,000,00Яйцо вареное405,14,60,3630,030,00Булочка505,001,6035,25175,50,050,00	наименование блюда порции, г. Пищевые вещества, г ценность, ккал В1 С А Суп картофельный с рисом 200 1,58 2,19 11,66 72,60 0,08 6,60 0,00 Макароны с сыром 150/10 13,848 6,06 25,06 210,12 0,12 0,252 0,00 Хлеб пшеничный 50 4,05 0,55 26,4 127 0,13 0,00 0,00 Хлеб ржаной 25 1,975 0,25 12,5 60,5 0,07 0,00 0,00 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 14,0 28 0,00 0,00 0,00 Яйцо вареное 40 5,1 4,6 0,3 63 0,03 0,00 0,04 Булочка 50 5,00 1,60 35,25 175,5 0,05 0,00 0,04	наименование блюда порции, г. Пищевые вещества, г ценность, ккал В1 С А Е Суп картофельный с рисом 200 1,58 2,19 11,66 72,60 0,08 6,60 0,00 0,00 Макароны с сыром 150/10 13,848 6,06 25,06 210,12 0,12 0,252 0,00 0,00 Хлеб пшеничный 50 4,05 0,55 26,4 127 0,13 0,00 0,00 4,00 Хлеб ржаной 25 1,975 0,25 12,5 60,5 0,07 0,00 0,00 0,5 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 14,0 28 0,00 0,00 0,00 Яйцо вареное 40 5,1 4,6 0,3 63 0,03 0,00 0,04 0,36 Булочка 50 5,00 1,60 35,25 175,5 0,05 0,00 0,04 0,36	Наименование блюда порции, г. Пищевые вещества, г ценность, ккал белки жиры углеводы В1 С А Е Са Суп картофельный с рисом 200 1,58 2,19 11,66 72,60 0,08 6,60 0,00 0,00 18,44 Макароны с сыром 150/10 13,848 6,06 25,06 210,12 0,12 0,252 0,00 0,00 23,11 Хлеб пшеничный 50 4,05 0,55 26,4 127 0,13 0,00 0,00 4,00 0,01 Хлеб ржаной 25 1,975 0,25 12,5 60,5 0,07 0,00 0,00 0,5 14,00 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 14,0 28 0,00 0,00 0,00 0,00 6,0 Яйцо вареное 40 5,1 4,6 0,3 63 0,03 0,00 0,04 0,36 6,00	Наименование блюда порции, г. Пищевые вещества, г ценность, ккал В1 С А Е Са Р 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 Макароны с сыром 150/10 13,848 6,06 25,06 210,12 0,12 0,252 0,00 0,00 23,11 000 Хлеб пшеничный 50 4,05 0,55 26,4 127 0,13 0,00 0,00 4,00 0,01 35,1 Хлеб ржаной 25 1,975 0,25 12,5 60,5 0,07 0,00 0,00 0,0 0,5 14,00 67,2 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 14,0 28 0,00 0,00 0,00 0,00 6,0 0,00 Яйцо вареное 40 5,1 4,6 0,3 63 0,03 0,00 0,04 0,36 6,00 3,60	наименование блюда порции, г. Пищевые вещетва, г ценность, ккал вторий с А Е Са Р Мд 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 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 Хлеб пшеничный 50 4,05 0,55 26,4 127 0,13 0,00 0,00 4,00 0,01 35,1 14,1 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 Чай с сахаром 200 0,20 0,00 14,0 28 0,00 0,00 0,00 6,0 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 76,8 4,80 Булочка 50

2 неделя вторник

Nº	Приём пищи,	масса		Э			Энергетическая Витамины (МГ)						Минеральные вещества(МГ)				
	наименование блюда	порции, г.		Пищевь	іе вещества, г	ценность, ккал											
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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						71					

ОБЕД (1-4 кл)

2 неделя вторник

Nº	Приём пищи,					Энергетическая	В	тамин	ы (MГ)		Минеральные вещества(МГ)				
	наименование блюда	порции, г.	Г	Іищевые вег	цества, г	ценность, ккал				-					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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	1 1 ,20	3,47	1 1 ,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	0,00	0,0	0,3	
	Итого:	905	33,697	31,6	136,12	1060,77									

2 неделя среда

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минеральные вещества(МГ)				
	паименование олюда	порции, г.	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	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		-	1	11					

ОБЕД (1-4 кл)

2 неделя среда

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита	мины (І	MF)		Минеральные вещества(МГ)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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									

2 неделя четверг

Nº	Приём пищи,	масса	15/19	Telegraphy	Энергетическая	Витал	лины (Л	ΛΓ)		Минеральные вещества(МГ)					
	наименование блюда	порции, г.		Пищевы	ые вещества, г	ценность, ккал	-								
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита	мины (І	МΓ)		Минеральные вещества(МГ)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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 капус (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									

2 неделя пятница

Nº	Приём пищи,	масса				Энергетическая	Витам	лины (Г	VIF)		Минеральные вещества(МГ)				
	наименование блюда	порции, г.		Пищевь	ıе вещес тв а, г	ценность, ккал									
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	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

Nº	Приём пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Ви	тамин	ы (МГ)		Минеральные вещества(МГ)				
		порции, г.													
			белки	жиры	углеводы		B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe	
204	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20 i	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							2		