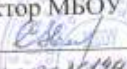


Утверждаю:
Директор МБОУ Дячкинской СОШ
 С.О. Звягинцева
приказ № 44/1 от 08.04 2022г

**10-ти дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ Дячкинской СОШ на 2022-2023 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	9,37	10,77	19,32	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	15,4	116,0	0,02	00,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,55	17,7	117	0,07	0,00	0,00	1,32	10,4	63,7	0,18	1,28
12	Кукуруза консервир	60	1,73	1,0	3,8	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
368	Фрукты свежие	100	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	3,8	10,1	135	0,024	0,00	3,3	1,05	8,7	27,00	6,00	0,63
	Итого:	590	18,95	18,52	76,62	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	150	5,60	2,38	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	12,00	13,66	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,2	16,00	1,44
22	Огурец свежий (соленый)	60	0,5	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	3,8	0,55	17,7	117,	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
125	Печенье	30	2,25	3,8	10,1	135	0,024	0,0	3,3	1,05	8,7	27,0	6,0	0,63
	Итого:	570	18,67	18,73	82,33	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	200	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	Картофель отварной	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	0,00	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	895	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша молоч рисовая	160	5,32	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	70	9,84	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	100	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:	532	15,76	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		B1	C	A	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
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
439	Пельмени с маслом	150	9,54	6,06	19,06	210,12	0,12	0,252	0,00	0,00	20,11	00,0	00,0	1,00
966	Йогурт	150	4,80	4,80	14,5	124,5	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56
105	Булочка	75	3,6	7,4	35,00	361,0					6,00	000	000	0,40
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,00	14,0	28,0								
	Итого:	575	18,14	18,26	82,56	723,62								

ОБЕД (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	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	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														
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/апельсин	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	150	2,06	4,80	15,25	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	9,87	7,85	5,53	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	3,8	0,55	17,7	117	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
51	Пряник	50	1,84	3,06	28,35	237,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	660	18,37	15,71	82,68	680,55								

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картоф.	200	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	Коф напиток 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:	775	32,215	31,98	122,43	986,94								

93АВТРАК (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	150	4,05	2,27	11,61	167,05	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,5	3,95
536	Сосиска отварная	80	6,3	12,00	13,66	179,20	0,03	0,00	00,00	0,00	19,20	127,2	16,00	1,44
27	Зеленый горошек	50	1,2	0,1	2,3	20,00	000	5,00	000	000	1,00	000	1,00	0,4
951	Коф напиток на молоке	200	1,4	2,00	10,4	116,00	0,02	0,00	0,08	000	34,00	45,00	7,00	000
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,55	17,7	117,0	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
125	Печенье	30	2,25	2,0	10,1	135	0,024	60,00	3,30	1,05	8,70	27,0	6,00	0,63
	Итого:	560	19,00	18,92	65,77	734,25								

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	Пельмени с маслом	120	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
105	Булочка (бублик)	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:	645	26,653	10,65	124,87	673,72								

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	Суп молочн вермишель	200	6,40	3,92	29,4	276,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126,8	152,0	24,60	0,25
10	Бутерброт с масл,сыром	70	9,84	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	100	0,400	0,400	10,3	44,00	0,03	10,00	000	000	16,00	11,00	9,00	0,300
	Итого:	570	16,84	18,12	70,72	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
170	Борщ с капустой и картофелем	200	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 тушеные	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:	895	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
688	Макароны отварные	150	1,52	2,52	11,45	68,45	0,06	000	21,0	000	4,86	37,17	21,12	1,11
591	Гуляш	80/75	9,22	11,25	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	1,1	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	3,8	0,55	17,7	117	0,13	000	000	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
51	Пряник	50	1,84	3,06	28,35	237,9	0,024	60,0	3,30	1,05	8,70	27,0	6,00	0,63
	Итого:	665	17,78	18,48	81,76	670,55								

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		B1	C	A	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(солёный)	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	18,35	17,96	52,93	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:	514	18,95	18,36	77,23	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 капуст (свеж)	100	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:	835	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	Мg	Fe
679	Жаркое по-домашнему	100/50	10,00	4,67	13,42	165,63	0,13	5,61	15,00	0,00	19,44	210,63	41,06	2,52
12	Кукуруза консервир	60	1,2	1,71	3,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,55	17,7	117	0,13	0,00	0,00	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
959	Какао с молоком	200	1,22	3,42	12,00	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	90,0	14,0	0,56
105	Булочка	50	2,60	7,4	35	175,5	0,05	0,00	0,04	0,36	6,00	3,60	22,4	0,28
	Итого:	510	18,82	17,75	81,94	662,91								

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	Мg	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								