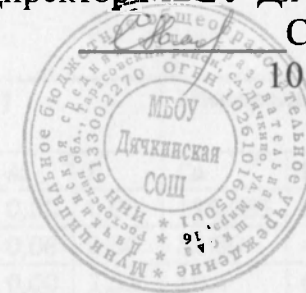


Утверждаю:
 Директор МБОУ Дячкинской СОШ
 С.О. Звягинцева
 10 января 2022 г.



10-ти дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ Дячкинской СОШ на 2021-2022 учебный год

№	Наименование блюда	Масса продукта, г	Энергетическая ценность		Значения нутриентов	Содержание (мг)				Максимальное содержание (мг)			
			ккал	кДж		Б	С	Ж	В	Са	Б	Мг	В
20	Салат "Фасоль с овощами"	200	130	545	1120	10.5	4.55	0.20	0.05	20.75	19.74	18.24	45.75
21	Салат	80	54	228	450	5.27	2.27	0.10	0.03	14.70	13.90	12.96	1.44
22	Каша гречневая рассыпчатая	150	214	897	1840	6.48	4.27	0.26	0.07	2.50	20.45	62.80	3.95
23	Чай с сахаром	30	23	96	195	0.07	2.70	0.05	0.01	15.33	24.03	7.84	0.34
24	Чай с сахаром	20	15	64	130	0.05	1.80	0.03	0.01	10.22	16.02	4.89	0.23
25	Чай с сахаром	15	11	48	98	0.04	1.35	0.02	0.01	7.67	12.02	3.67	0.17
26	Сыр феттатский	250	120	500	1020	9.07	0.05	4.04	0.10	34.08	45.56	1.37	0.10
27	Творог нежирный	100	64	267	557	0.03	0.03	0.16	0.01	18.54	11.01	3.05	0.3
28	Молоко	200	128	534	1094	18.14	0.10	8.08	0.20	37.07	44.02	1.37	0.10

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	9,375	14,775	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	116,00	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	3,71	4,82	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	5,1	20,1	135	0,024	0,00	3,3	1,05	8,7	27,00	6,00	0,63
	Итого:	590	18,955	26,285	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	80	8,32	16	16,96	179,20	0.03	0.00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	167,05	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,5	67.50	3,95
27	Огурец ,помидор свежий(соленый)	50	0,6	0	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	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
7048	Сок фруктовый	200	1,0	0,200	20,200	92	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45.00	7,00	0.00
368	Фрукты свежие/яблоко	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,3
	Итого:	855	27,475	26,895	129,885	787,95								

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	6,60	4,38	35,27	213,711	0,11	0,00	0,02	0,00	1,22	162,0	0,03	2,43
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
15	Салат из свеж(соленых) огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0.03	10.06	0,00	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
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
105	Булочка	75	7,3	10,4	59,00	361,0								
	Итого:	690	38,46	36,91	141,67	942,431								

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 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	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
12	Кукуруза консервированная	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	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
125	Печенье	30	2,25	5,1	20,1	135	0,024	0,00	3,3	1,05	8,7	27,00	6,00	0,63
	Итого:	875	32,005	32,44	126,31	921,63								

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
160	Суп молочн вермишель	200	4,40	3,92	10,4	278,32	0,06	0,65	0,04	0,24	126,8	152	24,6	0,25
33	Сыр порция	15	3,8	4,8	0,00	60,00	0,00	0,110	0,00	0,00	156,0	0,00	0,00	0,160
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
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:	567	12,85	9,67	60,7	565,32								

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
511	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,01	0,00	0,02	0,89	9,200	15	27,200	5,800
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
859	Компот со свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,0	2,4	0,0	0,80
	Итого:	840	32,105	27,01	121,04	773,84								

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
679	Каша гречневая рассыпч	150	6,34	5,275	28,615	167,05	0,180	0,00	0,02	0.00	12,98	208,5	67,50	3,95
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0.00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
42	Салат со свеж капустой	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	20,97	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,51
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127	0,13	0.00	000	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	122,00	90,00	14.00	0,56
105	Булочка	50	3,2	3,5	27,5	152								
	Итого:	630	26,84	34,125	133,615	856,35								

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	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	12,65	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
27	Горошек зелёный	50	1,60	0,1	3,3	20,00	0,00	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,4
868	Компот с сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,4	3,6	0,00	0,00
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	14,0	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:	855	34,159	27,248	138,996	941,071								

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	4,80	20,45	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	13,87	7,85	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	000	14,00	28,00	000	000	000	000	6,00	000	000	0,400
8	Хлеб пшеничный	50	4,80	4,80	16,50	124,5	0,03	0,50	0,07	0.00	238,0	180,0	20,0	0,15
51	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	660	26,37	20,51	108,08	688,05								

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
197	Суп рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
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	Сок фруктовый	200	1	0,200	20,200	92	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,8
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	14,00	67,2	10,00	0,31
	Итого:	745	29,865	25,74	113,08	809,44								

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	150	6,34	5,275	28,615	167,05	0.18	0.00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,5	3,95
303	Птица тушенная	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
27	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20,00	000	5,00	000	000	1,00	000	1,00	0,4
951	Коф напиток на молоке	200	1,4	2,00	22,4	116,00	0,02	0,00	0,08	000	34,00	45,00	7,00	000
105	Булочка	75	7,3	10,4	59,00	361,00	0,05	0,00	0,04	0,36	6,00	22,4	3,60	0,28
	Итого:	635	34,29	32,355	118,015	885,05								

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	Колбаса варёная отварная	80	10,500	17,800	1,200	205,00	0,04	0,00	0,00	0,00	23,00	158,0	18,00	1,4
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,00	4.86	37,17	21,12	1,11
27	Огурец ,помидор свеж(солёный)	60	0,6	0	1,85	10,4	0.02	5,7	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	0,20	000	14,0	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,3
	Итого:	865	24,825	25,71	104,36	715,95								

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	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161,0	0,02	0,00	20,0	000	4,7	50,60	16,40	0,36
33	Сыр порция	15	3,8	4,8	0,00	60,00	000	0,100	000	000	156,0	000	000	0.16
8	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,55	26,4	127,0	0,13	000	000	4,00	0,01	35,1	14,1	1,05
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:	525	10,77	9,71	79,67	420								

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	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	Каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,00	0,02	0,00	39,14	168	0,02	0,83
12	Кукуруза консервир	50	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	1	0,200	20,0	92	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
125	Печенье	30	2,25	5,1	20,1	135	0,024	0,00	3,30	1,05	8,70	27,0	6,0	0,63
	Итого:	865	35,477	32,84	132,3	980,39								

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
324	Сырники из творога со сметаной	164	44,852	37,629	32,939	655,249	000	712	00	00	317097	00	52479,4	4580,6
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	0,4	0,4	10,3	44	0.03	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	Итого:	464	45,452	38,029	57,239	727,249								

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	Зеленый горошек	50	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
868	Компот с сухофруктов	200	0,44	0,020	31,760	130,40	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
125	Печенье	30	3,75	5,9	37,45	208,5	5,3	0,00	1,2	23,00	2,9	11,00	5,00	12,00
	Итого:	825	32,863	23,26	154,996	952,05								

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
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	0,00	24,46	194,69	26,01	2,32
22	Огурец свежий(соленый)	60	0,6	0,0	1,85	10,4	0,02	5,7	0,02	0,06	13,11	24,01	7,98	0,34
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
7048	Сок фруктовый	200	1,0	0,200	20,200	92	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,8
51	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	0,3
	Итого:	665	32,27	26,5	122,41	772,75								

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
690	Тефтели	80	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	0,00	20,40	241,17	16,25	5,10
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
81	Салат с кваш капуста(свеж)	50	1,60	0,1	3,3	45,823	0,00	5,00	0,00	0,00	1,0	0,00	1,0	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,20	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	0,13	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
368	Фрукты свежие/	50	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25,00	0,00	0,00	34,00	35,00	13,00	0,3
	Итого:	805	35,145	20,7	118,31	764,544								

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	Ca	Р	Mg	Fe
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	1.11
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	16,00	127,2	1,44
81	Салат с кваш капустой	50	1,6	0,1	3,3	45,823	0,00	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,40
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
105	Булочка/бублик	50	50,00	1,6	35,25	175,5	0,05	0,00	0,04	0,36	6,00	3,60	22,4	0,28
	Итого:	530	68,96	25,94	107,45	614,173								

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	Ca	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
511	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0,00	0,02	0,89	9,200	15,00	27,200	5,80
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
704 8	Сок фруктовый	200	1,0	0,200	20,200	92	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,8
	Итого:	755	32,865	35,42	85,13	805,2								