

МУП «МЕЛКИЙ ОПТ»

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

Литвиненко К.И.

Руководитель образовательного учреждения



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕННО ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

**СЕЗОН ЗИМА 2022-2023 Г.**

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
209.17	Яйцо вареное	1 шт	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1		
1.17	Бутерброд с маслом сливочным	.010/20	1.77	5.62	11.17	102	30	0.02	0.01	0.21	0	113.4	23.18	6.3	3.15	0.26		
333.04	Макаронны с сыром	.200	11.08	17.53	41.21	368	78.56	0.11	0.09	0.74	0.32	1289.27	97.16	223.35	20.02	1.26		
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
		Итого:	20.61	28.17	76.24	642.00	99.99	0.20	0.30	1.64	3.22	1457.96	212.55	266.20	37.76	3.77		

Обед

101.04	Кукуруза припущенная	.060	1.2	0	6.6	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
135.04	Суп из овощей с Цыпленком, сметаной	.200	1.8	4.83	9.32	88	5.01	0.05	0.05	0.7	15.78	257.32	249.62	22.84	16.55	0.6
256.17	Мясо тушеное	.50/40	17.24	8.49	10.57	186	0	0.08	0.16	3.46	1.47	123	292.22	9.24	21.57	1.46
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	28.28	19.95	108.72	729.00	44.84	0.22	0.26	5.61	21.55	661.70	687.26	52.21	69.02	4.15
		Всего:	48.89	48.12	184.96	1371.00	253.90	0.42	0.56	7.25	24.77	2119.66	899.81	318.41	106.78	7.92

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
297.94	Запеканка из творога с молоком густым	.150/30	33.38	15.11	46.36	462	73.1	0.09	0.49	0.84	0.99	634.83	297.52	329.98	46.89	1.1			
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85			
0	Йогурт фруктовый	.1шт.	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0.11			
			<i>Итого:</i>			36.76	18.76	74.61	617.00	97.52	0.13	0.67	2.89	2.50	693.25	490.92	473.73	67.49	2.06

**Обед**

45.17	Салат из белокочанной капусты	.060	1.01	3.06	5.62	54	0	0.01	0.02	0.39	21.6	355.83	12.08	27.74	10.05	0.36			
139.04	Суп карт. с фасолью и цыпленком	.200	4.44	4.48	15.42	121	0.01	0.13	0.07	0.91	8.74	33.11	411.55	31.23	28.36	1.35			
2	Тельное из рыбы - школьное	.090	19.35	12.63	31.25	317	37.4	0.04	0.06	0.32	1.75	1352.5	70.88	135.68	13.78	0.8			
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2			
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22			
			<i>Итого:</i>			32.42	26.35	129.46	889.00	68.42	0.41	0.32	4.27	58.91	1983.24	1509.30	279.28	109.95	4.99
			<b>Всего:</b>			69.18	45.11	204.07	1506.00	165.94	0.54	0.99	7.16	61.41	2676.49	2000.22	753.01	177.44	7.05

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																		
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55		
182.17	Каша молочная жидкая пшеничная	.200/5	7.23	8.13	36.58	250	29.54	0.2	0.15	0.7	1.09	150.93	207.81	113.37	45.04	1.2		
692.04	Кофейный напиток с молоком	.180	2.11	1.62	21.22	107	0.01	0.02	0.07	0.04	0.58	22.63	65.7	54.4	6.3	0.08		
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2		
		Итого:	18.16	19.01	77.32	553.00	29.68	0.28	0.34	1.26	12.15	545.36	326.91	487.77	78.14	4.03		
<b>Обед</b>																		
101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42		
101.17	Суп карт.с гречневой крупой и цыпленком	.200	2.59	2.61	15.72	97	0.01	0.1	0.07	1.16	12.54	252.72	381.2	13.99	32.4	1.15		
1	Зразы любительские	.100	22.73	21.97	34.06	424	80	0.12	0.26	2.86	1.8	950.62	291.37	39.64	25.83	2.36		
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86		
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94		
0	Хлеб ржаной	.032/5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22		
		Итого:	35.94	35.05	136.29	1015.00	99.99	92.18	0.40	5.69	22.54	2122.74	943.78	109.73	86.58	6.31		
		Всего:	54.10	54.06	213.61	1568.00	692.66	92.46	0.74	6.95	34.69	2668.10	1270.69	597.50	164.72	10.34		

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34		
386.04	Рыба запеченная под молочным соусом.	.050/50	13.16	10.92	10.33	191	56.06	0.02	0.05	0.1	0.95	571.91	57.58	59.14	6.57	0.22		
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36		
	<b>Итого:</b>		20.10	19.95	60.46	501.00	87.57	0.23	0.21	2.62	43.52	1214.84	949.78	138.82	57.17	2.97		

**Обед**

50.04	Салат из свежкы с сыром	.060	2.89	8.82	4.01	108	0.04	0.01	0.05	0.1	4.71	99.7	142.47	112.87	14.83	0.75
132.04	Рассолыник Ленин. с Цыпленком и сметаной	.200	2.02	4.94	13.9	109	5.01	0.07	0.05	0.87	12.41	358.62	361.71	18.12	20.07	0.72
492.04	Плов из Цыпленка	.240	29.16	16.52	72.48	584	0	0.08	0.05	1.28	4.51	197.73	163.24	15.57	41.64	0.97
360.17	Кисель из джема	.200	0.12	0	25.88	104	0	0	0	0	0	0.46	1.05	2.92	0	0.01
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<b>Итого:</b>		37.85	30.80	139.31	1018.00	5.05	0.22	0.17	2.95	21.63	756.31	687.07	159.98	83.89	3.03
	<b>Всего:</b>		57.95	50.75	199.77	1519.00	92.62	0.45	0.38	5.57	65.15	1971.15	1636.85	298.80	141.06	6.00

## Примерное меню обучающихся 1-Акл. 5 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						
15.17	Сыр твердый	.030	7.6	7.6	9.7	120	0.13	0.01	0.09	0.04	0.48	246	34.8	300	15	0.33						
209.17	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	63	100	0.03	0.18	0.08	0	53.6	56	22	4.8	1						
120.17	Лапша молочная	.180	4.15	4.23	15.36	118	8.53	0.06	0.14	0.26	1.17	157.8	149.36	112.01	14.97	0.33						
382.17	Какао с молоком	.180	3.85	3.42	18.06	121	0.03	0.04	0.13	0.09	1.17	45.13	131.4	108.4	12.6	0.13						
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22						
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2						
		Итого:	22.60	20.41	62.92	510.00	99.99	0.19	0.57	0.95	12.82	628.33	390.16	562.41	59.17	4.21						

## Обед

59.17	Салат из моркови с яблоками	.060	0.81	0.04	10.56	47	0	0.03	0.03	0.49	4.72	13.41	131.7	14.73	18.45	0.66
88.17	Ши из св.капусты с Цыпленком и сметаной	.200	1.72	4.8	7.59	81	5	0.04	0.04	0.63	22.22	242.03	159.7	30.88	15.46	0.56
278.17	Тертели с соусом	.070/30	12.91	11.91	19.39	237	15.93	0.09	0.1	2.34	3.83	856.36	254.13	24.03	19.58	1.32
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	27.86	23.89	123.19	822.00	51.90	0.54	0.36	7.27	34.77	1458.31	1068.31	110.84	207.59	10.59
		Всего:	50.46	44.30	186.11	1332.00	160.59	0.73	0.93	8.22	47.59	2086.64	1458.47	673.25	266.76	14.80

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	РР	С	Na	К	Са	Mg	Fe				
101.04	Кукуруза припущенная	.060	1.2	0	6.6	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
294.17	Биточки из Цыпленка	.090	21.36	7.85	29.78	200	0	0.04	0.01	0.34	0	284.9	31.57	6.31	6.2	0.47				
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55				
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8				
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36				
			<i>Итого:</i>			28.36	14.26	107.91	601.00	39.82	0.12	0.06	1.73	4.00	470.28	311.79	28.84	38.10	4.18	

**Обед**

43.04	Салат из свежей капусты с яблоками	.060	1.75	3.14	7.81	67	0	0.01	0.02	0.36	22.78	280.53	38.98	26.7	8.69	0.6				
102.17	Суп картофельный с горохом и Цыпленком	.200	4.75	4.42	15.59	121	0.01	0.19	0.07	0.95	8.74	240.16	355.5	23.95	26.2	1.53				
255.17	Печень по-строгановски	.70/30	21.49	15.17	10.37	265	17.03	0.31	2.28	9.36	34.22	652.75	298.54	21.47	19.99	7.23				
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86				
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.06	23.98	98	0.01	0.01	0.01	0.08	4.3	8.2	86.6	7.6	4.2	0.96				
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36				
			<i>Итого:</i>			36.49	28.14	107.06	827.00	48.02	0.65	2.42	11.88	70.04	1570.64	843.23	100.22	72.03	11.54	
			<b>Всего:</b>			64.85	42.40	214.97	1428.00	87.84	0.77	2.48	13.61	74.04	2040.92	1155.02	129.06	110.13	15.72	

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
3.17	Бутерброд с сыром	.30/20	8.42	8.86	9.72	156	0.13	0.03	0.1	0.22	0.48	345.8	53.4	304	17.8	0.55		
182.17	Каша жидкая молочная геркулесовая	.200/5	7.97	9.8	33.55	256	29.53	0.22	0.19	0.5	1.3	135.81	278.77	142.27	65.66	1.57		
382.17	Какао с молоком	.180	3.85	3.42	18.06	121	0.03	0.04	0.13	0.09	1.17	45.13	131.4	108.4	12.6	0.13		
0	Йогурт фруктовый	.1шт.	2.9	3.6	18.2	113	23.92	0.04	0.17	1.97	1.41	57.5	168.6	138.5	16.2	0.11		
		Итого:	23.14	25.68	79.53	646.00	53.61	0.33	0.59	2.78	4.36	584.24	632.17	693.17	112.26	2.36		

## Обед

52.17	Салат из свеклы отварной	.060	0.85	3.66	5.02	56	0	0.01	0.02	0.11	5.7	26.22	164.16	21.09	12.54	0.8
98.17	Суп крестьянский с Цыпленком и сметаной	.200	1.9	4.83	11.77	99	5	0.04	0.03	0.6	14.82	705.33	146.19	28.41	16.2	0.54
230.17	Рыба запеченная	.100	19.85	11.27	4.19	198	0	0.01	0	0.07	0	774.38	7.5	8.44	1.4	0.13
310.17	Картофель отварной	.150	3.03	4.93	24.49	154	31	0.18	0.1	1.95	30	356.25	852.85	18.94	34.71	1.39
699.04	Напиток лимонный	.200	0.1	0	24.2	87	0	0.01	0	0.02	6.4	1.96	26.08	7	1.92	0.16
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	29.39	25.21	92.71	707.00	36.00	0.31	0.17	3.45	56.92	1963.94	1215.38	94.38	74.12	3.60
		Всего:	52.53	50.89	172.24	1353.00	89.61	0.64	0.76	6.23	61.28	2548.18	1847.55	787.55	186.38	5.96



## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe		
240.12	Пудинг из творога с яблоками и мол.сгущ.	.150/30	29.02	18.08	56.54	414	132.38	0.09	0.42	0.76	2.12	440.48	207.37	199.1	34.11	1.74		
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85		
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22		
0	Фрукт	.200	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2		
		Итого:	31.42	18.69	86.11	544.00	99.99	0.14	0.46	1.32	12.22	567.20	250.77	224.35	50.31	5.01		

## Обед

59.96	Салат картоф. с соленым огурцом и яйцом	.060	1.19	9.53	5.21	112	9.01	0.03	0.04	0.39	6.72	250.74	189.28	11.57	9.45	0.48
111.17	Суп вермишелевый с Цыпленком	.200	2.09	4.2	12.77	99	0	0.03	0.02	0.29	1.36	234.69	51.62	9.61	6.76	0.38
437.04	Улъяш	.60/30	20.31	7.06	11.9	192	0	0.11	0.19	4.11	1.41	441	341.53	13.65	24.74	1.76
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
701.04	Напиток фруктовый	.180	0.59	0.09	20.16	83	0	0.01	0	0.07	2.25	6.03	0	4.14	2.02	0.54
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		Итого:	36.60	28.02	112.69	851.00	39.98	0.54	0.42	8.47	11.74	1266.97	865.21	66.17	189.07	8.41
		Всего:	68.02	46.71	198.80	1395.00	172.86	0.68	0.88	9.79	23.96	1834.17	1115.98	290.52	239.38	13.42

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe			
210.17	Омлет натуральный с маслом сливочным	.150/5	17.92	29.42	2.55	333	363	0.12	0.55	0.4	0.32	778	209	262	21.82	2.75			
101.04	Зеленый горошек припущенный	.060	1.8	0	3.6	21	0	0.07	0.03	0.42	6	216	59.4	12	12.6	0.42			
376.17	Чай с сахаром	.180	0.43	0.05	9.04	37	0.45	0	0.01	0.07	0.09	0.83	22.32	4.72	3.96	0.77			
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36			
0	Фрукт	.100	0.4	0.4	9.8	40	0	0.03	0.02	0.3	10	26	0	16	9	2.2			
		<i>Итого:</i>	22.69	30.23	38.31	496.00	99.99	0.26	0.62	1.71	16.41	1020.83	290.72	301.22	51.93	6.50			

*Обед*

101.04	Икра кабачковая	.060	0.6	4.8	3.6	71	552	91.8	0.01	0.24	4.2	420	189	24.6	9	0.42
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200	4.16	2.41	15.08	99	0.02	0.1	0.07	1.21	18.24	242.3	514.19	15.2	23.74	0.9
454.04	Котлета по-хлыновски	.090	16.42	10.28	8.48	194	15.3	0.13	0.21	3.79	4.72	1638.45	402.68	31.39	29.02	2.07
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
		<i>Итого:</i>	29.22	24.22	109.29	790.00	99.99	92.12	0.34	6.73	31.16	2584.53	1164.69	90.72	92.06	5.46
		<b>Всего:</b>	51.91	54.45	147.60	1286.00	970.59	92.38	0.96	8.44	47.57	3605.36	1455.41	391.94	143.99	11.96

## Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe						

## Завтрак

674.94	Блины с джемом фруктовым	.150/30	8.89	4.73	58.96	314	31.14	0.17	0.11	1.42	0.19	580	0	38.66	33.57	1.91
0	Молочный коктейль	.200	5.6	5	18	140	0.3	0.4	1.5	1	13	500	1460	1200	140	0.6
0	Фрукт	.150	0.6	0.6	14.7	70	0	0.05	0.02	0.45	15	39	0	24	13.5	3.3
	<b>Итого:</b>		15.09	10.33	91.66	524.00	31.44	0.62	1.63	2.87	28.19	1119.00	1460.00	1262.66	187.07	5.81

## Обед

47.17	Салат из квашеной капусты	.060	1.06	3.05	4.63	52	0	0.01	0.01	0.22	16.38	507.81	101.01	26.3	8.74	0.34
18.22	Свекольник с цыпленком и сметаной	.200	1.95	4.79	11.69	97	4.61	0.05	0.04	0.64	13.08	138.25	362.55	26.28	20.72	1.01
259.17	Жаркое по-домашнему	.240	27.25	17.25	48.43	459	0.03	0.29	0.3	6.01	32.22	526.26	1191.83	32.22	59.9	3.15
349.17	Компот из сухофруктов	.200	0.7	0.09	32	133	0	0.01	0.02	0.25	0.73	7.8	229.8	32.5	17.5	0.7
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
0	Хлеб пшеничный	.020	1.52	0.16	9.72	48	0	0.02	0.01	0.18	0	99.8	18.6	4	2.8	0.22
	<b>Итого:</b>		34.62	25.70	119.79	854.00	4.64	0.42	0.39	7.82	62.41	1279.92	1903.79	127.80	114.21	5.78
	<b>Всего:</b>		49.71	36.03	211.45	1378.00	36.08	1.04	2.02	10.69	90.60	2398.92	3363.79	1390.46	301.28	11.59

Руководитель

Литвиненко К.И.

Катягулятор Меч Марченко Ю.И.Технолог Савина Савина О.А.