

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)																
Пищевая ценность ОБЕД																

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
День 1 (понедельник)																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	0,06	0,05	15,78	0,00	0,50	49,25	49,00	22,13	0,83	0,56	0,01
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,30	176,63	0,02	0,08	0,73	0,00	0,30	17,44	123,32	17,60	2,44	3,26	0,03
	Каша вязкая (перловая)	150	3,20	5,20	20,80	142,80	0,06	0,02	0,00	0,00	0,31	26,82	111,20	15,99	0,58	0,00	0
392	Чай с молоком	200	1,10	0,90	12,56	62,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	0,11	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,02
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,80	48,60	0,03	0,06	12,00	0,00	1,32	33,60	31,20	9,60	0,84	0,09	0
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	0,02	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0
	Итого	1030	24,92	25,35	107,97	759,71	0,37	0,31	31,68	0,00	3,35	186,26	410,77	95,12	8,71	3,91	0,06
День 2 (вторник)																	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	0,12	0
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,03	9,88	0,00	0,60	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03
227	Рыба припущенная	70	12,27	5,32	0,57	99,24	0,04	0,07	1,20	0,31	1,45	27,60	116,50	13,44	0,38	0,26	0,17
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,24	0,14	0,11	18,16	0,00	0,09	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69	0,00	0
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,04
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0
	Итого	1010	29,06	21,01	106,65	732,33	0,60	0,69	35,79	0,71	2,80	442,23	571,66	142,83	5,56	1,68	0,25



