

Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов (Зима- Весна)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У	Е		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк	Йод
<b>Понедельник</b>																		
Л150	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27	1,57	0,01		
212	Омлет с колбасой или сосисками	180	17,30	20,70	2,90	267,10	0,08	4,72	0,32	2,90	125,60	234,20	21,37	2,85	1,37	0,02		
360	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,14	0,28	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																		
	Кисломолочный продукт	115																
	<b>Итого</b>	660	24,76	26,31	64,78	594,95	0,37	10,47	0,32	4,09	220,00	373,97	68,14	8,32	2,94	0,03		
<b>Вторник</b>																		
70	Овощи натуральные соленые	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00		
87	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,14	3,91	9,27	76,83	0,05	11,07	0,00	0,05	47,30	44,27	20,40	0,78	0,05	0,00		
Л442	Говядина в кисло-сладком соусе	80	14,00	16,70	3,90	221,90	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	288,30	38,40	3,90	4,48	0,01		
	Каша гречневая	150	3,99	4,20	36,37	199,24	0,05	0,02	0,00	1,80	10,40	67,30	14,40	1,13	0,00	0,00		
360	Сок грушевый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																		
	Фрукты или ягоды свежие	200																
	Сырок	80																
	<b>Итого</b>	750	24,72	25,44	99,92	727,52	0,37	26,76	0,00	3,95	144,75	501,12	108,30	10,43	4,60	0,01		
<b>Среда</b>																		
131	Горох отварной	60	3,40	0,40	7,70	48,00	0,07	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00		
Д114	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	0,07	9,10	0,00	0,25	41,90	65,80	29,80	1,30	0,76	0,01		
Л391	Шницель рыбный	80	8,06	5,63	6,02	106,99	0,04	2,39	0,18	0,35	42,24	120,36	18,42	1,59	0,63	0,03		
125	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	0,11	14,42	2,00	0,01	13,66	55,79	20,32	0,82	0,28	0,00		
	Чай с сахаром	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	0,11	0,07	0,14	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,00	0,00		





