МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г.ИВДЕЛЯ

Директор МАОУ СОШ № 2 г. Ивделя

УТВЕРЖДАЮ:

Е.М.Миклина

сентября 2025 год

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся в 1-4 классах

Возра _{Стная} Школьники 1-4 кл.

| | Приом нами | Macca | Пище | вые веш | цества, г | Энергет | Вит | гамины | I, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|---------------|--------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Каша молочная с маслом | 200/10 | 5.46 | 9.86 | 48.12 | 303.64 | 0.01 | 0.09 | 0.00 | 11.91 | 14.31 | 3.31 | 0.06 |
| | Бутерброд с маслом и | | | | | | | | | | | | |
| 2 | джемом | 30\10\20 | 2.4 | 3.87 | 27.83 | 156 | 0.04 | 0.10 | 20.00 | 10.00 | 22.80 | 5.60 | 0.60 |
| 3 | Какао-напиток | 200 | 3.66 | 2.60 | 25.08 | 138.40 | 0.02 | 0.38 | 0.00 | 128.00 | 117.00 | 18.00 | 0.64 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12.86 | 16.59 | 101.61 | 653.22 | 0.09 | 0.57 | 20.00 | 155.43 | 179.55 | 32.91 | 2.04 |

День: День 2

Возра _{Школьники 1-4 кл}

| | Приом ниши | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | І, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|----|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|---------------|-------|---------|---------|-------|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Пюре картофельное | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 38.25 | 76.95 | 26.70 | 0.86 |
| 2 | Котлета мясная | 100 | 9.36 | 11.48 | 10.30 | 183.75 | 0.04 | 0.01 | 12.65 | 16.75 | 112.73 | 21.10 | 0.06 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 5 | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 13.70 | 55.86 | 0.00 | 2.54 | 0.00 | 12.80 | 3.96 | 2.16 | 0.32 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23.02 | 14.39 | 44.34 | 474.66 | 1.25 | 6.30 | 45.80 | 80.22 | 245.18 | 65.86 | 2.31 |

Возра стная Школьники 1-4 кл.

| № | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|-----|-----------------------|---------|-------|---------|----------|---------|------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| 745 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Сырники со сгущенным | | | | | | | | | | | | |
| 1 | молоком | 120/20 | 21.91 | 16.59 | 42 | 405 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 14.67 | 16.14 | 1.99 | 1.37 |
| | Бутерброд с маслом на | | | | | | | | | | | | |
| 2 | батоне | 30/10 | 1.77 | 5.62 | 11.17 | 102.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 1.69 | 0.32 | 0.03 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 23.00 | 42.00 | 14.00 | 0.60 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 25.14 | 22.53 | 66.15 | 613.08 | 0.02 | 0.28 | 0.00 | 43.82 | 85.27 | 22.31 | 2.74 |

День: День 4

Возра _{стная} Школьники 1-4 кл.

| No | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|-----|--------------------|---------|-------|---------|----------|---------|------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| 745 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Рис отварной | 150 | 4.37 | 6.44 | 44.03 | 251.64 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 1.64 | 73.13 | 19.60 | 0.63 |
| 2 | Гуляш из свинины | 100 | 10.64 | 28.19 | 2.89 | 309.00 | 0.28 | 0.92 | 0.00 | 20.00 | 128.62 | 22.39 | 2.21 |
| 3 | Компот из с/ф | 200 | 0.66 | 0.08 | 32.02 | 132.80 | 0.02 | 0.72 | 0.00 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19.38 | 35.27 | 80.15 | 818.76 | 0.39 | 1.64 | 0.00 | 66.54 | 276.73 | 75.35 | 4.61 |

Возра _{стная} Школьники 1-4 кл.

| | Приом ними | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 12.15 | 37.58 | 8.15 | 0.81 |
| 2 | Биток куриный | 100 | 23.57 | 16.29 | 0.57 | 242.86 | 0.01 | 0.47 | 0.00 | 0.06 | 3.57 | 15.86 | 2.29 |
| 3 | Кисель витамин. | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 60.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.74 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 6 | Соус томатный | 50 | 0.53 | 1.50 | 2.11 | 24.03 | 0.01 | 0.40 | 0.01 | 0.09 | 8.77 | 8.81 | 2.94 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33.27 | 24.14 | 52.34 | 647.93 | 0.13 | 3.87 | 0.04 | 25.20 | 101.46 | 48.72 | 7.85 |

День: День 6

Возра _{стная} Школьники 1-4 кл.

| | Помом чения | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | І, М Г | Минеј | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|---------------|--------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Бутерброд горячий с сыром | | | | | | | | | | | | |
| 1 | (на батоне) | 30/20 | 5.58 | 8.32 | 14.84 | 157.00 | 4.00 | 0.06 | 63.00 | 139.44 | 96.30 | 9.45 | 0.49 |
| 2 | Каша молочная с маслом | 200/10 | 5.46 | 9.86 | 48.12 | 303.64 | 0.01 | 0.09 | 0.00 | 11.91 | 14.31 | 3.31 | 0.06 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 13.70 | 55.86 | 0.00 | 2.54 | 0.00 | 12.80 | 3.96 | 2.16 | 0.32 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12.50 | 18.46 | 77.24 | 571.68 | 4.03 | 2.69 | 63.00 | 169.67 | 140.01 | 20.92 | 1.61 |

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Приму чини | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | С | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Каша гречневая | 150 | 8,9 | 4,10 | 39.84 | 231.86 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 14.60 | 210.00 | 140.00 | 231.9 |
| 2 | Фрикадельки из свинины | 100 | 6.47 | 15.97 | 9.61 | 191.00 | 0.16 | 0.77 | 15.84 | 23.84 | 69.75 | 13.56 | 4.75 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Салат из свеклы | 60 | 0.84 | 3.60 | 4.95 | 58.92 | 0.01 | 3.99 | 0.00 | 21.27 | 24.37 | 12.41 | 0.79 |
| 6 | Соус томатный | 50 | 0.53 | 1.50 | 2.11 | 24.03 | 0.01 | 0.40 | 0.01 | 0.09 | 8.77 | 8.81 | 2.94 |
| 7 | Компот из кураги | 200 | 0.66 | 0.08 | 32.02 | 132.80 | 0.02 | 0.72 | 0.00 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 12.21 | 21.71 | 89.74 | 763.93 | 0.45 | 5.88 | 15.85 | 104.70 | 387.87 | 208.14 | |

День: День 8

Возра _{Стная} Школьники 1-4 кл.

| | Приом ними | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Жаркое по домашнему | 250 | 23.15 | 25.84 | 23.68 | 425.71 | 0.24 | 9.65 | 0.00 | 43.57 | 293.92 | 60.68 | 5.51 |
| 2 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 11.46 | 3.54 | 2.10 | 0.44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.98 | 26.46 | 37.29 | 601.93 | 0.29 | 9.89 | 0.00 | 67.45 | 349.00 | 78.68 | 7.02 |

Возра стная Школьники 1-4 кл.

| | Приом ничии | Macca | Пищен | вые веш | ества, г | Энергет | Ви | гамины | I, МГ | Мине | ральные | веществ | а, мг | |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|--|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 8.15 | 6.72 | 11.28 | 138.75 | 0.00 | 0.21 | 15.87 | 37.41 | 110.83 | 25.88 | 0.97 | |
| 2 | Рис отварной | 150 | 4.37 | 6.44 | 44.03 | 251.64 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 1.64 | 73.13 | 19.60 | 0.63 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 0.84 | 93.52 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 11.46 | 3.54 | 2.10 | 0.44 | |

589.99

0.10

0.45

15.87

65.23

247.74

66.78

3.22

День: День 10

Возра стная Школьники 1-4 кл.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

| No | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|-----|-----------------------|---------|-------|---------|----------|---------|------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|
| 745 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 12.15 | 37.58 | 8.15 | 0.81 |
| 2 | Птица тушеная в соусе | 100 | 10.93 | 10.47 | 2.93 | 150.00 | 0.04 | 0.33 | 29.30 | 29.04 | 73.27 | 13.49 | 0.95 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.50 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.33 |
| 5 | Напиток Витошка | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 60.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.74 |

69.13

17.14

13.88

| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 20.10 | 16.82 | 52.59 | 531.04 | 0.15 | 3.33 | 29.33 | 54.09 | 162.39 | 37.54 | 6.49 |
|----------------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| | | | | | | | | | | | |

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Пригод пили | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | І, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|----|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|---------------|--------|---------|---------|-------|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Каша молочная с маслом | 200/10 | 5.46 | 9.86 | 48.12 | 303.64 | 0.01 | 0.09 | 0.00 | 11.91 | 14.31 | 3.31 | 0.06 |
| | Бутерброд горячий с сыром | | | | | | | | | | | | |
| 3 | (на батоне) | 30/20 | 5.58 | 8.32 | 14.84 | 157.00 | 4.00 | 0.06 | 63.00 | 139.44 | 96.30 | 9.45 | 0.49 |
| 4 | Какао-напиток | 200 | 3.66 | 2.60 | 25.08 | 138.40 | 0.02 | 0.38 | 0.00 | 128.00 | 117.00 | 18.00 | 0.64 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 16.04 | 21.04 | 88.62 | 654.22 | 4.05 | 0.53 | 63.00 | 284.87 | 253.05 | 36.76 | 1.93 |

День: День 2

Возра _{Школьники 1-4 кл}

| | Приом ниши | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | і, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|----|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|---------------|-------|---------|---------|-------|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Рис отварной | 150 | 4.37 | 6.44 | 44.03 | 251.64 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 1.64 | 73.13 | 19.60 | 0.63 |
| 2 | Фрикадельки из говядины | 100 | 7.93 | 10.78 | 9.52 | 169.52 | 0.28 | 0.10 | 15.53 | 22.47 | 73.12 | 11.63 | 4.98 |
| 3 | Салат из свеклы | 60 | 0.84 | 3.60 | 4.95 | 58.92 | 0.01 | 3.99 | 0.00 | 21.27 | 24.37 | 12.41 | 0.79 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 6 | Компот из с/ф | 200 | 0.66 | 0.08 | 32.02 | 132.80 | 0.02 | 0.72 | 0.00 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 23.02 | 21.46 | 91.73 | 738.20 | 0.40 | 4.81 | 15.53 | 90.28 | 245.60 | 77.00 | 8.17 |

Возра _{Стная} Школьники 1-4 кл.

| | Пическе иниции | Macca | Пиниорина размалера в | Transac | Decrease variety variety | Минороди или рошоство ме |
|------|----------------|-------|-----------------------|---------|--------------------------|--------------------------|
| No I | Прием пищи, | Macca | Пищевые вещества, г | Энергет | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |

| 745 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|-----|---------------------------|---------|-------|-------|---------|---------|------------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| | Пудинг из творога со сгущ | | | | | | | | | | | | |
| 1 | молоком | 120/20 | 14.42 | 12.18 | 24.92 | 267.75 | 0.08 | 0.36 | 1.03 | 149.38 | 196.07 | 26.09 | 1.03 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 23.00 | 42.00 | 14.00 | 0.60 |
| 3 | Сыр порционно | 20 | 8 | 8 | 8.2 | 108 | 0.02 | 0.04 | 0.03 | 26.40 | 15.00 | 8.50 | 0.10 |
| | Бутерброд с маслом на | | | | | | | | | | | | |
| 4 | батоне | 30/10 | 1.77 | 5.62 | 11.17 | 102.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 1.69 | 0.32 | 0.03 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 6 | Сок в упаковке | 200 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 110.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.05 | 26.52 | 67.07 | 693.83 | 0.15 | 10.64 | 1.06 | 220.93 | 291.20 | 63.91 | 4.70 |

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| No | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|-----|--------------------|---------|-------|---------|----------|---------|------------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|
| 245 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Пюре картофельное | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 38.25 | 76.95 | 26.70 | 0.86 |
| 2 | Котлета мясная | 100 | 9.36 | 11.48 | 10.30 | 183.75 | 0.04 | 0.01 | 12.65 | 16.75 | 112.73 | 21.10 | 0.06 |
| 3 | Чай с лимоном | 200 | 0.12 | 0.02 | 13.70 | 55.86 | 0.00 | 2.54 | 0.00 | 12.80 | 3.96 | 2.16 | 0.32 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 6 | Фрукт | 100 | 10.28 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.55 | 14.79 | 54.14 | 521.66 | 1.28 | 16.30 | 45.80 | 96.22 | 256.18 | 74.86 | 4.51 |

День: День 5

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Приом ниши | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | і, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|---------------|-------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 12.15 | 37.58 | 8.15 | 0.81 |
| | | 100 | 10.10 | 11.50 | 2.02 | 164.00 | 0.04 | 1 27 | 56.10 | 41.20 | 07.56 | 12.14 | 1 14 |
| 2 | Филе птицы тушеное в соусе | 100 | 12.12 | 11.52 | 2.93 | 164.00 | 0.04 | 1.37 | 56.10 | 41.30 | 97.56 | 13.14 | 1.14 |
| 3 | Кисель витамин. | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 60.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.74 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21.29 | 17.87 | 52.59 | 545.04 | 0.15 | 4.37 | 56.13 | 66.35 | 186.68 | 37.19 | 3.76 |

День: День 6

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Приом жини | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|----|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Бутерброд с маслом и | | | | | | | | | | | | |
| 1 | джемом | 30\10\20 | 2.4 | 3.87 | 27.83 | 156 | 0.04 | 0.10 | 20.00 | 10.00 | 22.80 | 5.60 | 0.60 |
| 2 | Каша молочная с маслом | 200/10 | 5.46 | 9.86 | 48.12 | 303.64 | 0.01 | 0.09 | 0.00 | 11.91 | 14.31 | 3.31 | 0.06 |
| 3 | Какао-напиток | 200 | 3.66 | 2.60 | 25.08 | 138.40 | 0.02 | 0.38 | 0.00 | 128.00 | 117.00 | 18.00 | 0.64 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 5 | Сок в упаковке | 200 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 110.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 13.26 | 16.99 | 111.41 | 763.22 | 0.12 | 10.57 | 20.00 | 171.43 | 190.55 | 41.91 | 4.24 |

День: День 7

Bospa $_{\text{III}_{\text{ICOTIL IIII}_{\text{III}}}}$ 1 $_{\text{A}}$ $_{\text{ICII}}$

школьники 1-4 кл.

стная

| | Приом ними | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Жаркое по домашнему | 250 | 23.15 | 25.84 | 23.68 | 425.71 | 0.24 | 9.65 | 0.00 | 43.57 | 293.92 | 60.68 | 5.51 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 23.00 | 42.00 | 14.00 | 0.60 |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.98 | 26.46 | 37.29 | 601.93 | 0.29 | 9.89 | 0.00 | 78.99 | 387.46 | 90.58 | 7.18 |

День: День 8

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Ви | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|------|-------|---------|---------|-------|
| № | наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Жаркое по домашнему | 250 | 23.15 | 25.84 | 23.68 | 425.71 | 0.24 | 9.65 | 0.00 | 43.57 | 293.92 | 60.68 | 5.51 |
| 2 | Сыр порционно | 20 | 8 | 8 | 8.2 | 108 | 0.02 | 0.04 | 0.03 | 26.40 | 15.00 | 8.50 | 0.10 |
| | Бутерброд с маслом на | | | | | | | | | | | | |
| 3 | батоне | 30/10 | 1.77 | 5.62 | 11.17 | 102.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 1.69 | 0.32 | 0.03 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 11.46 | 3.54 | 2.10 | 0.44 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34.38 | 39.78 | 56.03 | 741.79 | 0.28 | 9.93 | 0.03 | 87.58 | 339.59 | 77.60 | 6.82 |

День: День 9

Возра _{стная} Школьники 1-4 кл.

| | Приом ниши | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Ви | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг | |
|----|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|------|-------|---------|---------|-------|---|
| Nº | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, припущенная в овощах | 100 | 9.50 | 5.40 | 4.50 | 102.14 | 0.04 | 0.34 | 0.01 | 2.50 | 159.37 | 2.79 | 0.06 | |
| 2 | Рис отварной | 150 | 4.37 | 6.44 | 44.03 | 251.64 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 1.64 | 73.13 | 19.60 | 0.63 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 0.84 | 93.52 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 0.66 | 0.08 | 32.02 | 132.80 | 0.02 | 0.72 | 0.00 | 32.48 | 23.44 | 17.46 | 0.70 | |
| 6 | Фрукт | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 | 1 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19.43 | 12.98 | 91.77 | 682.28 | 0.19 | 11.06 | 0.01 | 67.34 | 327.18 | 68.05 | 4.77 | |

Возра Школьники 1-4 кл.

| N₂ | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | і, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|-----|-----------------------|---------|-------|---------|----------|-------------|------|--------|---------------|-------|---------|---------|-------|
| 745 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 12.15 | 37.58 | 8.15 | 0.81 |
| 2 | Птица тушеная в соусе | 100 | 10.93 | 10.47 | 2.93 | 150.00 | 0.04 | 0.33 | 29.30 | 29.04 | 73.27 | 13.49 | 0.95 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.50 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.33 |
| 5 | Нарезка овощная | 60 | 0.96 | 0.12 | 3.00 | 16.80 | 0.06 | 20.00 | 0.00 | 24.60 | 7.60 | 1.20 | 0.42 |
| 6 | Напиток Витошка | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 60.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21.06 | 16.94 | 55.59 | 547.84 | 0.21 | 23.33 | 29.33 | 78.69 | 169.99 | 38.74 | 6.49 |
| 0 | | 200 | | | | | | | | | | | ľ |

Возра стная Школьники 1-4 кл.

| | Приом ними | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Ви | гамины | , мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|------|--------|---------|---------|-------|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, Г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Омлет с зеленым горошк | 120/50 | 11.77 | 16.66 | 1.65 | 225.44 | 0.01 | 0.09 | 0.00 | 11.91 | 14.31 | 3.31 | 0.06 |
| 2 | Сыр порционно | 20 | 8 | 8 | 8.2 | 108 | 0.02 | 0.04 | 0.03 | 26.40 | 15.00 | 8.50 | 0.10 |
| | Бутерброд с маслом (на | | | | | | | | | | | | |
| 3 | батоне) | 30/20 | 1.77 | 5.62 | 11.17 | 102.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 1.69 | 4.80 | 0.03 |
| 4 | Какао-напиток | 200 | 3.66 | 2.60 | 25.08 | 138.40 | 0.02 | 0.38 | 0.00 | 128.00 | 117.00 | 18.00 | 0.64 |
| 5 | Сок в упаковке | 200 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 110.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.94 | 33.54 | 56.48 | 739.02 | 0.10 | 10.51 | 0.03 | 188.46 | 184.44 | 49.61 | 3.77 |

День: День 2

стная

Возра Школьники 1-4 кл

Macca Пищевые вещества, г Энергет Витамины, мг Минеральные вещества, мг Прием пищи, $N_{\underline{0}}$ порции, углевод ическая наименование блюда **B**1 \mathbf{C} P белки жиры A Ca Mg Fe ценност Г Ы Каша гречневая 150 8,9 4,10 39.84 231.86 0.20 0.00 0.00 14.60 210.00 140.00 231.9 0.92 22.39 Гуляш из свинины 100 10.64 28.19 2.89 309.00 0.28 0.0020.00 128.62 2.21 Салат из свеклы 60 0.84 4.95 58.92 0.01 3.99 0.00 21.27 24.37 12.41 0.79 3.60 Хлеб пшеничный 40 2.37 0.30 0.63 70.14 0.03 0.00 0.00 6.90 26.10 9.90 0.33 30 Хлеб ржаной 1.34 0.26 0.58 55.18 0.02 0.00 0.00 5.52 25.44 6.00 0.74 Компот из с/ф 32.02 132.80 0.72 0.00 32.48 23.44 17.46 0.70 200 0.08 0.02 0.66 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 23.02 32.43 80.91 857.90 0.56 5.63 0.00100.77 437.97 208.16 236.6

Возра писи 1 л ил

школьпики 1-т кл.

стная

| N₂ | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Ви | гамины | і, мг | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|-----|--------------------|---------|-------|---------|----------|---------|------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 745 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Плов с курой | 250 | 21.18 | 13.08 | 44.66 | 381.66 | 0.13 | 1.66 | 24.33 | 57.93 | 1.66 | 67.55 | 2.46 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 23.00 | 42.00 | 14.00 | 0.60 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 4 | Нарезка овощная | 60 | 0.96 | 0.12 | 3.00 | 16.80 | 0.06 | 20.00 | 0.00 | 24.60 | 7.60 | 1.20 | 0.42 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 25.97 | 13.82 | 61.27 | 574.68 | 0.24 | 21.90 | 24.33 | 117.95 | 102.80 | 98.65 | 4.55 |

День: День 4 **Возра стная**Школьники 1-4 кл.

| N₂ | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----|--------------------|---------|-------|---------|----------|---------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| 312 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | Пюре картофельное | 150 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | 109.73 | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 38.25 | 76.95 | 26.70 | 0.86 | |
| 2 | Котлета мясная | 100 | 9.36 | 11.48 | 10.30 | 183.75 | 0.04 | 0.01 | 12.65 | 16.75 | 112.73 | 21.10 | 0.06 | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 23.00 | 42.00 | 14.00 | 0.60 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| 6 | Фрукт | 100 | 10.28 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.55 | 14.83 | 52.84 | 516.70 | 1.28 | 14.00 | 45.80 | 106.42 | 294.22 | 86.70 | 4.79 | |

День: День 5

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| № | Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | і, М Г | Мине | ральные | веществ | а, мг |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|---------------|-------|---------|---------|-------|
| | | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 12.15 | 37.58 | 8.15 | 0.81 |
| _ | | 100 | 10.10 | 11.50 | 2.02 | 164.00 | 0.04 | 1.27 | <i>56</i> 10 | 41.20 | 07.56 | 12.14 | 1 1 4 |
| 2 | Филе птицы тушеное в соусе | 100 | 12.12 | 11.52 | 2.93 | 164.00 | 0.04 | 1.37 | 56.10 | 41.30 | 97.56 | 13.14 | 1.14 |
| 3 | Кисель витамин. | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 60.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.74 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21.29 | 17.87 | 52.59 | 545.04 | 0.15 | 4.37 | 56.13 | 66.35 | 186.68 | 37.19 | 3.76 |

День: День 6

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пищевые вещества, г | | | Энергет | Вит | гамины | , МГ | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------------|--------------------|------------|--------|-------------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| № | | порции, г | | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| | Бутерброд с маслом и | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | джемом | 30\10\20 | 2.4 | 3.87 | 27.83 | 156 | 0.04 | 0.10 | 20.00 | 10.00 | 22.80 | 5.60 | 0.60 | |
| 2 | Каша молочная с маслом | 200/10 | 5.46 | 9.86 | 48.12 | 303.64 | 0.01 | 0.09 | 0.00 | 11.91 | 14.31 | 3.31 | 0.06 | |
| 3 | Какао-напиток | 200 | 3.66 | 2.60 | 25.08 | 138.40 | 0.02 | 0.38 | 0.00 | 128.00 | 117.00 | 18.00 | 0.64 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| 5 | Сок в упаковке | 200 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 110.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 13.26 | 16.99 | 111.41 | 763.22 | 0.12 | 10.57 | 20.00 | 171.43 | 190.55 | 41.91 | 4.24 | |

День: День 7

Bospa $_{\text{III}_{\text{ICOTIL IIII}_{\text{III}}}}$ 1 $_{\text{A}}$ $_{\text{ICII}}$

школьники 1-4 кл.

стная

| | Приом ними | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Минеральные вещества, мг | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | Жаркое по домашнему | 250 | 23.15 | 25.84 | 23.68 | 425.71 | 0.24 | 9.65 | 0.00 | 43.57 | 293.92 | 60.68 | 5.51 | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 23.00 | 42.00 | 14.00 | 0.60 | |
| 3 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| 4 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26.98 | 26.46 | 37.29 | 601.93 | 0.29 | 9.89 | 0.00 | 78.99 | 387.46 | 90.58 | 7.18 | |

День: День 8

Возра _{Школьники 1-4 кл.}

| | Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , мг | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|------|--------------------------|-------|-------|------|--|
| Nº | | порции, г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| | Сырники со сгущенным | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | молоком | 120/20 | 21.91 | 16.59 | 42 | 405 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 14.67 | 16.14 | 1.99 | 1.37 | |
| 2 | Сыр порционно | 20 | 8 | 8 | 8.2 | 108 | 0.02 | 0.04 | 0.03 | 26.40 | 15.00 | 8.50 | 0.10 | |
| | Бутерброд с маслом на | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | батоне | 30/10 | 1.77 | 5.62 | 11.17 | 102.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.63 | 1.69 | 0.32 | 0.03 | |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 11.46 | 3.54 | 2.10 | 0.44 | |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33.14 | 30.53 | 74.35 | 721.08 | 0.04 | 0.32 | 0.03 | 58.68 | 61.81 | 18.91 | 2.68 | |

День: День 9

Возра пистини 1 4 км

школьники 1-4 кл.

стная

| | Пригод иници | Macca | Пищев | вые веш | цества, г | Энергет | Вит | гамины | I, МГ | Мине | ральные | веществ | а, мг | |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|---------|--------------|--------------------|------|--------|--------------|-------|---------|---------|-------|---|
| № | Прием пищи, наименование блюда | порции, Г | белки | жиры | углевод ы | ическая ценност | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 8.15 | 6.72 | 11.28 | 138.75 | 0.00 | 0.21 | 15.87 | 37.41 | 110.83 | 25.88 | 0.97 | |
| 2 | Рис отварной | 150 | 4.37 | 6.44 | 44.03 | 251.64 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 1.64 | 73.13 | 19.60 | 0.63 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 0.84 | 93.52 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.74 | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0.12 | 0.06 | 12.40 | 50.90 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 11.46 | 3.54 | 2.10 | 0.44 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 17.14 | 13.88 | 69.13 | 589.99 | 0.10 | 0.45 | 15.87 | 65.23 | 247.74 | 66.78 | 3.22 |] |

День: День 10

Возра Школьники 1-4 кл.

| N₂ | Прием пищи, | Macca | Пищев | вые веш | ества, г | Энергет | Вит | гамины | , МГ | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-----|-----------------------|---------|-------|---------|----------|---------|------------|--------|-------------|--------------------------|--------|-------|------|--|
| 712 | наименование блюда | порции, | белки | жиры | углевод | ическая | B 1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 5.46 | 5.79 | 30.45 | 195.72 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 12.15 | 37.58 | 8.15 | 0.81 | |
| 2 | Птица тушеная в соусе | 100 | 10.93 | 10.47 | 2.93 | 150.00 | 0.04 | 0.33 | 29.30 | 29.04 | 73.27 | 13.49 | 0.95 | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2.37 | 0.30 | 0.63 | 70.14 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.50 | |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1.34 | 0.26 | 0.58 | 55.18 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 25.44 | 6.00 | 0.33 | |
| 5 | Напиток Витошка | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 60.00 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.74 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 20.10 | 16.82 | 52.59 | 531.04 | 0.15 | 3.33 | 29.33 | 54.09 | 162.39 | 37.54 | 6.49 | |