**МЕНЮ с 7- 11 лет МКОУ «Новосидоровская средняя обшеобразовательная школа имени 25 героев 12 пограничной заставы»**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный | 200/20 | 2,5 | 2,8 | 19 | 117 | 0,12 | 0,08 | 9,64 | 0 | 0 | 19,59 | 0 | 0 | 0 | 29,63 | 1,13 |
| 302 | Гречка | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 351,37 | - | 0,07 | - | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 14,77 | 0 | 0 | 0,95 | 0,80 |
| 246 | сосиска | 100 | 9,8 | 24,9 | 0,8 | 267 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 1,58 |
| 943 | чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 5,45 | 8,24 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 0 | 13 | 0 | 0,6 | 16 | 11 | 0 | 0 | 0 | 2,2 |
| **ИтогозаОбед** | | | **17,24** | 92,81 | 76,34 | 982,21 | 1,17 | 1,41 | 22,74 | 1,27 | 2,58 | 169,31 | 65,81 | 0 | 0 | 65,73 | 8,11 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи | 200 | 24,62 | 24,2 | 9,63 | 139,35 | 0,18 | 0 | 33,84 | 337,1 | 2,74 | 51,37 | 247,87 | 0 | 0 | 45,5 | 2,35 |
| 203 | Макароны | 150 | 5,67 | 5,88 | 34,32 | 110,04 | 0,13 | 0 | 0 | 31,5 | 0,97 | 14,19 | 60,16 | 0 | 0 | 22,55 | 1,26 |
| 301 | Птица тушёная в соусе | 75/100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 271 | 0,05 | 0 | 0,2 | 43 | 0 | 54,5 | 132,9 | 0 | 0 | 20,3 | 1,32 |
| 382 | Какао | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,15 | 0,96 | 0,01 | 0,15 | 89,71 | 89,51 | 0 | 0 | 13,03 | 0,46 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 118 | Банан | 100 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 20,6 | 1,08 |
| **ИтогозаОбед** | | | **57,46** | 49,34 | 135,24 | 942,15 | 0,42 | 0,16 | 53 | 411,61 | 4,13 | 238,27 | 562,24 | 0 | 0 | 139,68 | 8 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 230 | 25,76 | 22,18 | 19,63 | 110,27 | 0,25 | 0 | 13,87 | 313,2 | 2,73 | 44,41 | 253,49 | 0 | 0 | 55,43 | 3,37 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 0 | 18,17 | 25,5 | 0 | 36,98 | 86,6 | 0 | 0 | 27,75 | 1,01 |
| 668 | Котлета | 80 | 13,04 | 12,57 | 13,19 | 217 | 0,06 | 0 | 1,25 | 44,22 | 1,45 | 54,94 | 176,38 | 0 | 0 | 26,15 | 2,1 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,38 | 0,99 | 2,23 | 20,01 | 0 | 0 | 2,17 | 55,57 | 0,07 | 2,2 | 6,34 | 0 | 0 | 3,6 | 0,13 |
| 943 | чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 5,45 | 8,24 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 338 | Груша | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,02 | 0,04 | 6 | 0 | 0,24 | 22,8 | 19,2 | 0,38 | 0 | 14,4 | 2,76 |
| **Итого за обед** | | | **46,88** | 41,85 | 112,48 | 741,77 | 0,5 | 0,05 | 41,56 | 438,99 | 4,76 | 180,88 | 582,05 | 0,38 | 0 | 149,43 | 11,77 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 5,5 | 4,5 | 20,2 | 149 | 0,10 | 0,10 | 6,6 | 0 | 0 | 15,2 | 0 | 0 | 0 | 22,85 | 0,96 |
| 304 | Рис | 150 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 | 0,39 | 0,08 | 0 | 0,09 | 1,0 | 93,84 | 261,39 | 0 | 0 | 76,81 | 2,39 |
| 301 | Птица тушёная в соусе | 75/100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 0 | 0,2 | 43 | 0 | 54,5 | 132,9 | 0 | 0 | 20,3 | 1,32 |
| 349 | Компот | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 | 0 | 0,01 | 0,41 | 0,08 | 0 | 9,74 | 15,97 | 0 | 0 | 7,66 | 0,27 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 0 | 13 | 0 | 0,6 | 16 | 11 | 0 | 0 | 0 | 2,2 |
| **ИтогозаОбед** | | | **33,57** | 29,72 | 128,62 | 903,12 | 0,58 | 0,2 | 20,21 | 43,17 | 1,87 | 203,38 | 453,06 | 0 | 0 | 145,32 | 8,67 |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ | 250 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 | 0 | 0 | 16,06 | 0 | 0 | 61,37 | 0 | 0 | 0 | 27,03 | 1,68 |
| 304 | Каша пшеничная | 150 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377, | 0,06 | 0 | 1,01 | 48 | 0 | 45,1 | 199,3 | 0 | 0 | 47,5 | 2,19 |
| 437 | гуляш | 100 | 13,8 | 14,3 | 3,1 | 197 | 0,03 | 0,08 | 0,28 | 0 | 0 | 11,27 | 0 | 0 | 0 | 18,58 | 2,09 |
| 943 | чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 5,45 | 8,24 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 118 | Апельсин | 100 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 83 | 0 | 0 | 82,66 | 0 | 0 | 68 | 0 | 0 | 0 | 26,66 | 0,8 |
| **ИтогозаОбед** | | | **46,6** | 42,68 | 111,16 | 1028,88 | 0,12 | 0,09 | 100,11 | 48,5 | 0,27 | 205,29 | 239,34 | 0 | 0 | 141,87 | 9,16 |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп рыбный | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,08 | 0 | 7,29 | 12,0 | 0 | 36,24 | 141,22 | 0 | 0 | 37,88 | 1,01 |
| 203 | Макароны | 150 | 5,67 | 5,88 | 34,32 | 212,94 | 0,13 | 0 | 0 | 31,5 | 0,97 | 14,19 | 60,16 | 0 | 0 | 22,55 | 1,26 |
| 246 | сосиска | 100 | 9,8 | 24,9 | 0,8 | 267 | 0,02 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 23,06 | 0 | 0 | 0 | 13,05 | 1,58 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,38 | 0,99 | 2,23 | 20,01 | 0 | 0 | 2,17 | 55,57 | 0,07 | 2,2 | 6,34 | 0 | 0 | 3,6 | 0,13 |
| 943 | чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 5,45 | 8,24 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 0 | 13 | 0 | 0,6 | 16 | 11 | 0 | 0 | 0 | 2,2 |
| **ИтогозаОбед** | | | **27,3** | 39,44 | 104,74 | 880,59 | 0,27 | 0,09 | 22,56 | 99,57 | 1,91 | 111,24 | 258,76 | 0 | 0 | 99,18 | 8,58 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 136 | Свекольник | 250 | 25,08 | 23,26 | 17,91 | 119,01 | 0,17 | 0 | 20,8 | 364,69 | 0,61 | 56,36 | 261,58 | 0 | 0 | 55,35 | 3,08 |
| 303 | Каша ячневая | 150 | 5,75 | 5,33 | 25,01 | 219,28 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 32,22 | 133,6 | 0 | 0 | 19,21 | 0,7 |
| 301 | Птица тушёная в соусе | 75/100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 0 | 0,2 | 43 | 0 | 54,5 | 132,9 | 0 | 0 | 20,3 | 1,32 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 1,2 | 1,33 | 10,27 | 55,35 | 0,01 | 0,08 | 0,54 | 0 | 0,03 | 50,16 | 37,5 | 0 | 0 | 5,83 | 0,06 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 118 | Банан | 100 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 172,8 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 20,6 | 1,08 |
| **ИтогозаОбед** | | | **56,34** | 46,3 | 125,27 | 926,91 | 0,32 | 0,12 | 39,54 | 407,69 | 0,91 | 221,74 | 597,38 | 0 | 0 | 138,99 | 7,77 |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи | 200 | 24,62 | 24,2 | 9,63 | 139,35 | 0,18 | 0 | 33,84 | 337,1 | 2,74 | 51,37 | 247,87 | 0 | 0 | 45,5 | 2,35 |
| 8 | Жаркое | 250 | 12,4 | 11,6 | 21,9 | 351,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 943 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 5,45 | 8,24 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 338 | Груша | 100 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 0,02 | 0,04 | 6 | 0 | 0,24 | 22,8 | 19,2 | 0,38 | 0 | 14,4 | 2,76 |
| **ИтогозаОбед** | | | **41,66** | 37,11 | 88,51 | 747,69 | 0,23 | 0,05 | 39,94 | 337,6 | 3,25 | 93,72 | 307,11 | 0,38 | 0 | 82 | 7,51 |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 230 | 25,76 | 22,18 | 19,63 | 110,27 | 0,25 | 0 | 13,87 | 313,2 | 2,73 | 44,41 | 253,49 | 0 | 0 | 55,43 | 3,37 |
| 302 | Гречка | 150 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 351,37 | - | 0,07 | - | 0,77 | 1,71 | 91,11 | 14,77 | 0 | 0 | 0,95 | 0,80 |
| 301 | Птица тушёная в соусе | 75/100 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 0 | 0,2 | 43 | 0 | 54,5 | 132,9 | 0 | 0 | 20,3 | 1,32 |
| 349 | Компот | 200 | 0,24 | 0 | 12,84 | 49,18 | 0 | 0,01 | 0,41 | 0,08 | 0 | 9,74 | 15,97 | 0 | 0 | 7,66 | 0,27 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 6 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 0,01 | 0 | 13 | 0 | 0,6 | 16 | 11 | 0 | 0 | 0 | 2,2 |
| **ИтогозаОбед** | | | **48,39** | 101,82 | 78,67 | 917,29 | 0,34 | 0,09 | 27,48 | 357,05 | 5,31 | 229,86 | 459,93 | 0 | 0 | 102,04 | 9,49 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Массапорции | Пищевыевещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральныевещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник | 200 | 23,59 | 23,19 | 17,3 | 243,22 | 0,2 | 0 | 19,29 | 322,25 | 2,74 | 34,05 | 251,63 | 0 | 0 | 48,49 | 2,43 |
| 304 | Рис | 150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 216,25 | 0,39 | 0,08 | 0 | 0,09 | 1,0 | 93,84 | 261,39 | 0 | 0 | 76,81 | 2,39 |
| 246 | Гуляш | 80 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 0,11 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 0 | 0 | 24,03 | 2,10 |
| 943 | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,04 | 61,37 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 5,45 | 8,24 | 0 | 0 | 4,4 | 0,87 |
|  | хлеб | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,66 | 14,82 | 68,97 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0 | 0,27 | 6,9 | 31,8 | 0 | 0 | 7,5 | 0,93 |
| 118 | Апельсин | 100 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 83 | 0 | 0 | 82,66 | 0 | 0 | 68 | 0 | 0 | 0 | 26,66 | 0,8 |
| **ИтогозаОбед** | | | **47,92** | 47,27 | 132,13 | 925,56 | 0,69 | 0,2 | 107,12 | 324,33 | 330,59 | 245,96 | 672,25 | 0 | 0 | 198,09 | 10,23 |