М Е Н Ю

Бесплатного школьного питания

начальных классов с 1 по 4 класс

Д Н И	Масса	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества			
	порций	Б	Ж	У	ценн-ть	В	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1. День. Понедельник													
Макароны отварные	180/15	10	13,4	33	290	0,08	0,2	0,02	0,04	186	18	134	1,2
с сыром													
(макароны, масло,													
соль, сыр)													
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,													
сахар)													
Батон с повидлом	30/30	4,01	3,85	12,05	130	0,04	0,05	0,015	0,01	32,5	8	56	0,4
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	500	**16,31**	**17,58**	**72,45**	**543,8**								
2 День. Вторник													
Тефтели куриные в с/соусе	90	10	6,3	8,3	184	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(филе куры, лук, морковь,													
мука, масло)													
Греча отварная	165	4,9	5,6	25	170	0	0	45	0,1	2,4	8	0	0,02
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	4	8	6	0,9
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
	500	**17,2**	**12,23**	**60,7**	**477,8**								
3 День. Среда													
Каша "Дружба" молочная	200/5	5	6	34	220	0,02	0,8	0	0	7,9	7	70	0,9
с маслом (рис,пшено,сахар													
молоко,масло,соль,вода)													
Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,21	0	0,01	0	5	22	77	1
Булочка обыкновенная	50	3,3	3,7	14,05	160	0,02	20	0	0	22	168	9,3	0,3
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
	510	**13,6**	**14,3**	**63,65**	**495**								
4 День. Четверг													
Салат из капусты	30	0,8	1,5	1	30	0,01	2,2	0,01	0,01	63	10	31	0,2
Котлета Детская	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	2	0,5	20	162	43	1,23
(мясо куры, батон													
лук,соль.вода)													
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	0,86
(картоф,молоко,масло)													
Компот	200	0,2	0	22,3	107	0,4	2	0	0	7,4	5,4	4	0,14
(сухофрукты, сахар, вода)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	500	**22,3**	**12,43**	**69,9**	**530,8**								
5 День. Пятница													
Гуляш из мясо птицы	100	10,1	11,3	13,7	230	0,08	0	8,2	0	66	14	100,4	1,12
(мясо куры, томат.паста,													
лук,морковь,мука)													
Макароны отварные	155	5,4	7,5	30	150	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
	500	**17,8**	**19,13**	**71,1**	**503,8**								

МЕНЮ

Бесплатного школьного питания
начальных классов с 1 по 4 класс

ДНИ	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины				минеральные вещества			
	порций	Б	Ж	У	ценн-сть	B	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
6 День. Понедельник													
Каша пшенная молочная	230/5	7,7	7,8	39	250	0,09	0,4	12,1	0,5	13,8	94	19	0,2
с маслом													
(пшено,молоко,сахар,соль)													
Сыр порционный	20	4,6	6	0	73	0,01	0,11	43	0,08	132	75	5,25	0,15
Батон	30	2,2	1	14,05	90	0,04	0,05	0,015	0,01	32,5	8	56	0,4
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
	500	**14,7**	**14,8**	**68,35**	**465**								
7 День. Вторник													
Котлета Детская	90	16	9,4	12,4	210	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры,батон,лук,													
соль, масло, вода)													
Картофельное пюре	165	3,5	1,3	24,3	123	0,01	3,75	33,15	0,35	38,25	77	26,7	
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка, вода,сахар)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
	500	**21,8**	**11,03**	**64,1**	**456,8**								
8 День. Среда													
Макароны отварные с сыром	180/15	10	13,4	33	290	0,08	0,2	0,04	0,02	186	18	134	0,2
(макароны,сыр,вода,масло)													
Булочка	60	3,5	3,8	15	165	0,04	0,05	0,02	0,01	11,1	2,8	1,4	0,28
(мука,дрожжи,сахар,соль)													
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода,сахар)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,3	25,3	3,9	0,6
	500	**15,8**	**17,53**	**75,4**	**578,8**								
9 День. Четверг													
Бефстроганов куриное в с/со	100	17,5	15,85	30	284	0,2	1,2	20	0,5	206	162	43	1,23
(мясо куры,масло,соль)													
Рис отварной	155	3,7	5,4	20	223	0,33	0	0,05	0	6	4,25	17,5	0,05
(рис, вода,соль)													
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,сахар, вода)													
Хлеб	30	2,1	0,33	12,1	71,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	3,9	0,6
	500	**23,5**	**21,58**	**77,4**	**630,8**								
10 День. Пятница													
Оладьи с повидлом	150/20	11,25	18,6	38,1	300	0,21	0,9	0,03	0,02	28,5	4,2	159	1,65
(мука, дрожжи, яйцо													
сахар, вода,повидло)													
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,3	52	0	0	0	0	14	8	6	0,9
(чай заварка,вода, сахар)													
Фрукты	115	1,5	0	10	100	0	0	0	0,6	6,9	25,3	3,9	0,6
	500	**12,95**	**18,6**	**63,4**	**452**								