

# Требования к меню СОШ МО для 1-4 классов 18.04.23 г.

Наименование	Выход	Без				Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества					Вариант 1	Вариант 2
		г	г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, экв. жев.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	B2, мг		
<b>День 1 (Понедельник)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Каша "Гречка"	200	7,77	7,85	43,88	273,88	0,14	0,66	28,50	0,21	143,57	191,08	47,41	1,03	0,17	11,68	192	192
2. Каша-пюре из молока	200	3,97	3,90	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,09	0,14	9,00	415	420
3. Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	4,50	20,54	121,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,74	14,14	5,00	0,00	0,00	1,16	16	16
4. Сыр (горячий)	40	2,32	2,95	28,76	166,80	0,03	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	5,00	0,10	0,03	-	18	18
5. Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	3,00	0,48	0,02	-	9	9
<b>Итого:</b>		<b>21,56</b>	<b>20,26</b>	<b>113,58</b>	<b>721,80</b>	<b>0,27</b>	<b>1,33</b>	<b>78,50</b>	<b>2,69</b>	<b>317,51</b>	<b>450,68</b>	<b>97,71</b>	<b>3,68</b>	<b>0,37</b>	<b>28,68</b>		
<b>День 2 (Вторник)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Салат витаминный с растительным маслом / Салат из свежей капусты	60	0,63	2,49	6,22	50,58	0,02	9,84	-	1,14	54,56	13,97	8,05	0,55	0,02	1,43	43	57
2. Суп картофельный на кури	200	2,01	3,53	12,52	90,08	0,04	1,20	12,00	0,33	8,16	23,72	6,72	0,38	0,02	1,24	156	156
3. Рагу из овощей (картофель)	240	26,72	24,04	80,05	435,05	0,25	17,03	73,01	2,56	56,02	27,85	99,59	3,24	0,23	13,68	334	334
4. Каша из пшеницы с яблоком	200	0,48	0,04	14,85	60,72	0,00	0,00	120,00	-	14,00	23,00	11,00	30,00	0,02	0,00	638	638
5. Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	4,00	20,56	104,80	0,04	-	0,00	0,00	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
6. Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	10,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
<b>Итого:</b>		<b>38,08</b>	<b>32,88</b>	<b>102,84</b>	<b>834,80</b>	<b>0,40</b>	<b>28,67</b>	<b>206,01</b>	<b>5,06</b>	<b>242,17</b>	<b>407,18</b>	<b>108,60</b>	<b>268,92</b>	<b>0,26</b>	<b>28,24</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,64</b>	<b>52,87</b>	<b>217,52</b>	<b>1556,83</b>	<b>0,67</b>	<b>38,00</b>	<b>278,51</b>	<b>10,15</b>	<b>559,68</b>	<b>867,86</b>	<b>207,31</b>	<b>3,96</b>	<b>0,63</b>	<b>41,02</b>		
<b>День 3 (Среда)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Пюре из овощей (картофель)	200	33,64	20,57	31,55	445,87	0,28	0,87	100,01	0,60	37,50	190,21	42,80	1,13	0,51	3,51	241	241
2. Суп картофельный	50	6,39	6,02	33,80	137,10	0,01	0,30	-	0,41	12,90	10,95	7,88	0,53	0,02	-	335	335
3. Чай с лимоном	200	0,00	0,00	8,11	32,78	0,00	1,60	-	0,00	5,31	6,65	0,05	0,00	0,00	-	273	273
4. Сыр (горячий)	40	2,32	2,95	28,76	166,80	0,03	0,07	26,00	0,05	22,00	54,00	5,00	0,10	0,03	-	18	18
5. Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	4,00	20,56	104,80	0,04	-	0,00	0,00	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
<b>Итого:</b>		<b>39,39</b>	<b>34,71</b>	<b>94,61</b>	<b>727,43</b>	<b>0,34</b>	<b>2,82</b>	<b>130,01</b>	<b>1,04</b>	<b>425,06</b>	<b>1107,41</b>	<b>59,85</b>	<b>2,40</b>	<b>0,67</b>	<b>3,51</b>		
<b>День 4 (Четверг)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Пирог из кабачков	60	6,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	-	25	25	
2. Суп картофельный с картофелем	200	1,00	0,03	9,31	71,48	0,05	0,25	6,00	1,04	90,14	43,35	9,91	0,91	0,05	-	110	110
3. Гречка	60	12,12	11,62	3,47	164,15	0,05	1,28	8,10	0,35	9,78	19,39	16,46	1,73	0,10	4,74	282	282
4. Каша гречневая	150	6,32	5,36	28,53	107,35	0,21	-	13,50	0,44	10,52	149,56	99,80	3,35	0,10	2,94	341	341
5. Компот из яблок с сахаром (яблоко)	200	0,48	0,04	14,85	60,72	0,00	0,00	120,00	-	14,00	23,00	11,00	30,00	0,02	0,00	638	638
6. Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	-	0,34	4,70	16,80	2,40	0,24	0,01	-	18	18	
7. Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	10,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
<b>Итого:</b>		<b>24,22</b>	<b>23,87</b>	<b>102,84</b>	<b>834,80</b>	<b>0,40</b>	<b>28,67</b>	<b>206,01</b>	<b>5,06</b>	<b>242,17</b>	<b>407,18</b>	<b>108,60</b>	<b>268,92</b>	<b>0,26</b>	<b>28,24</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>64,10</b>	<b>48,48</b>	<b>193,99</b>	<b>1466,21</b>	<b>0,74</b>	<b>38,22</b>	<b>27,60</b>	<b>3,85</b>	<b>827,73</b>	<b>1514,33</b>	<b>8,47</b>	<b>3,30</b>	<b>1,18</b>	<b>47,63</b>		
<b>День 5 (Пятница)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Каша овсяная	180	3,99	4,35	21,85	142,67	0,10	0,31	13,19	0,33	74,13	112,24	32,80	0,80	0,09	5,97	196	196
2. Фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,30	47,00	0,03	10,00	-	0,20	14,00	11,00	9,00	2,20	0,02	2,00	403	403
3. Сыр (горячий)	20	4,64	5,90	55,40	320,00	0,07	0,34	52,00	0,01	34,00	108,00	9,00	0,20	0,06	16	16	
4. Кофеинный напиток из молока с сахаром	200	3,90	3,84	13,67	104,53	0,02	0,72	18,00	-	145,38	109,20	16,80	0,14	0,16	10,80	419	419
5. Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	4,00	20,56	104,80	0,04	-	0,00	0,00	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
<b>Итого:</b>		<b>15,93</b>	<b>15,66</b>	<b>65,88</b>	<b>471,80</b>	<b>0,21</b>	<b>11,17</b>	<b>83,19</b>	<b>1,31</b>	<b>288,91</b>	<b>374,64</b>	<b>70,80</b>	<b>3,82</b>	<b>0,34</b>	<b>18,77</b>		
<b>День 6 (Суббота)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Овощи	200	20,88	22,47	3,90	301,42	0,16	0,36	21,15	0,94	177,00	343,66	36,49	3,83	0,74	3,76	232	232
2. Каша-пюре из молока	200	3,97	3,90	9,10	87,52	0,02	0,60	15,00	0,01	126,24	117,20	31,00	0,09	0,14	9,00	415	415
3. Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	-	4,00	1,40	11,60	36,00	3,00	0,48	0,02	-	9	9
4. Хлеб из муки пшеничной	60	4,50	4,50	20,54	121,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,74	14,14	5,00	0,00	0,00	1,16	16	16
<b>Итого:</b>		<b>32,35</b>	<b>31,93</b>	<b>73,61</b>	<b>712,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>40,15</b>	<b>3,27</b>	<b>388,99</b>	<b>547,26</b>	<b>73,29</b>	<b>6,38</b>	<b>0,92</b>	<b>44,76</b>		
<b>День 7 (Воскресенье)</b>																	
<b>Загуститель</b>																	
1. Салат Морковь	60	1,73	4,43	6,11	51,45	0,05	4,22	0,01	1,73	22,34	41,14	15,12	0,57	0,06	3,76	94	94
2. Суп картофельный с картошкой	200	2,07	4,11	10,39	89,39	0,05	11,92	6,00	1,53	107,29	58,38	17,22	0,63	0,04	2,36	137	137
3. Рагу, запеченная с картофелем, поросенком	240	34,78	14,54	80,86	354,67	0,25	12,16	66,48	3,87	449,81	708,22	68,49	1,85	0,28	13,84	249	249
4. Компот из яблок с сахаром (яблоко)	200	0,48	0,04	14,85	60,72	0,00	0,00	120,00	-	14,00	23,00	11,00	30,00	0,02	0,00	638	638
5. Каша овсяная (сырковая)	200	0,17	0,06	14,08	57,74	0,00	16,00	-	0,11	10,62	9,90	4,36	0,23	0,10	0,16	430	430
6. Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	4,00	20,56	104,80	0,04	-	0,00	0,00	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	-	18	18
7. Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	-	0,36	10,00	10,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19	19	
<b>Итого:</b>		<b>37,17</b>	<b>39,48</b>	<b>36,55</b>	<b>876,79</b>	<b>0,45</b>	<b>77,62</b>	<b>101,48</b>	<b>5,88</b>	<b>476,70</b>	<b>501,27</b>	<b>114,26</b>	<b>6,88</b>	<b>0,36</b>	<b>23,35</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>53,10</b>	<b>54,74</b>	<b>162,43</b>	<b>1348,59</b>	<b>0,65</b>	<b>88,79</b>	<b>184,59</b>	<b>7,19</b>	<b>765,66</b>	<b>875,21</b>	<b>183,06</b>	<b>10,70</b>	<b>0,70</b>	<b>42,12</b>		