

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Июльская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Июльская СОШ

\_\_\_\_\_Сентякова О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
(10 дневное)

сезон Весна

Категория Дети 7-11 лет

2025г

**Меню на 1 неделю понедельник**

| №<br>реп.           | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |     | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                     |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е   | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11  | 12                        | 13            | 14            | 15           |
|                     | <b>Обед</b>                       |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |     |                           |               |               |              |
| 29                  | Огурец свежий                     | 60              | 0,30                 | 0,00         | 1,90          | 7                                    | 0,00          | 0,02         |             |     | 1,00                      | 10,00         |               | 0,08         |
| 60                  | Уха со взбитым яйцом              | 250             | 4,31                 | 2,23         | 12,05         | 136                                  | 0,1           | 6,62         | 0,02        |     | 25,3                      | 123,84        | 31,88         | 1,09         |
| 181                 | Котлета из говядины               | 90              | 9,10                 | 13,90        | 9,0           | 258                                  | 0,07          | 0            | 0,01        |     | 18,00                     | 151,0         | 28            | 1,60         |
| 075/4               | Макаронные изделия<br>отварные    | 150             | 6,3                  | 7,66         | 41,10         | 215                                  | 0,06          |              |             | 0,9 | 84,60                     | 192,60        | 75,60         | 5,94         |
| 130/а               | Сок фруктовый яблочный            | 200             | 0,76                 |              | 20,57         | 85                                   | 0,02          | 1,6          |             |     | 21,6                      | 19,8          | 10,80         | 2,70         |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                    | 30              | 1,6                  | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,08          |              |             |     | 12,9                      | 79,2          | 23,1          | 2            |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной              | 30              | 1,08                 | 0,4          | 8,3           | 57                                   | 0,1           |              |             |     | 16,5                      | 97            | 28,5          | 2,25         |
| <b>Всего в Обед</b> |                                   |                 | <b>23,45</b>         | <b>24,67</b> | <b>102,02</b> | <b>861</b>                           | <b>0,38</b>   | <b>36,89</b> | <b>0,04</b> |     | <b>144,37</b>             | <b>537,16</b> | <b>146,48</b> | <b>10,54</b> |

**Меню на 1 неделю вторник**

| №<br>рец.           | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                     |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е  | Ca                        | Р            | Mg           | Fe          |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13           | 14           | 15          |
|                     | Обед                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |    |                           |              |              |             |
| 035/3               | Суп гороховый                     | 250,0           | 6,84                 | 4,10         | 20,59         | 147                                  |               | 3,62         |             |    | 44,83                     |              | 41,76        | 2,24        |
| 093/2               | Гуляш                             | 100             | 12,09                | 11,84        | 6,58          | 177                                  | 0,05          | 0,94         | 0,01        |    | 10,26                     | 127,98       | 16,62        | 1,86        |
| 92                  | Пюре картофельное                 | 150             | 3,12                 | 6,75         | 21,90         | 161                                  | 0,11          | 9,00         | 0,02        |    | 51,45                     | 86,88        | 26,77        | 0,88        |
| 002/1               | Винегрет с растительным<br>маслом | 60              | 1,0                  | 3,           | 5,0           | 55                                   | 0,            | 2,           |             |    | 18,                       |              | 11,          | 1,          |
| 146                 | Чай с лимоном                     | 200             | 1,                   |              | 30,4          | 105                                  | 0,6           | 30           | 0,5         |    | 9                         |              | 2            |             |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                    | 30              | 1,6                  | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,08          |              |             |    | 12,9                      | 79,2         | 23,1         | 2           |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной              | 30              | 1,08                 | 0,4          | 8,1           | 57                                   | 0,1           |              |             |    | 16,5                      | 97           | 28,5         | 2,25        |
| <b>Всего в Обед</b> |                                   |                 | <b>26,73</b>         | <b>26,57</b> | <b>101,67</b> | <b>761</b>                           | <b>1,05</b>   | <b>40,15</b> | <b>0,53</b> |    | <b>93,87</b>              | <b>452,2</b> | <b>99,46</b> | <b>8,09</b> |

Меню на 1 неделю среда

| №<br>рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|--------|------|
|              |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1            | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   |
|              | Обед                              |                 |                      |       |       |                                      |               |      |      |    |                           |        |        |      |
| 28           | Томат свежий                      | 60              | 0,3                  | 0,00  | 1,90  | 7                                    | 0,01          | 1,0  |      |    | 10,00                     | 10,00  | 13,44  | 0,80 |
| 60           | Рассольник ленинградский          | 260             | 4,04                 | 8,53  | 18,04 | 179                                  | 0,11          | 8,6  | 0,02 |    | 21,25                     | 77,56  | 25,59  | 1,13 |
| 154/а        | Котлета Детская                   | 90              | 12,24                | 11,97 | 8,96  | 202                                  | 0,05          | 0,8  | 0,02 |    | 9,03                      | 123,77 | 18,22  | 2,0  |
| 87           | Рагу из овощей                    | 180             | 3,42                 | 5,10  | 28,1  | 164                                  | 0,05          | 28,3 | 0,02 |    | 79,52                     | 65,92  | 31,76  | 1,18 |
| 122\в        | Компот из сухофруктов<br>(смесь)  | 200             | 1,04                 |       | 26,96 | 108                                  | 0,02          | 0,8  |      |    | 41,14                     | 29,2   | 22,96  | 0,68 |
| Хлеб         | Хлеб пшенично-ржаной              | 30              | 1,08                 | 0,40  | 9,10  | 58                                   | 0,10          |      |      |    | 16,5                      | 97,0   | 28,5   | 2,35 |
| Хлеб         | Хлеб пшеничный                    | 30              | 1,6                  | 0,45  | 8,1   | 59                                   | 0,08          |      |      |    | 12,9                      | 79,0   | 23,1   | 2    |
| Всего в Обед |                                   |                 | 23,72                | 26,45 | 101,2 | 777                                  | 0,42          | 40,3 | 0,06 |    | 195,55                    | 482,45 | 162,07 | 9,9  |

Меню на 1 неделю четверг

| №<br>рец.                                         | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|----|---------------------------|--------|--------|------|
|                                                   |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А    | Е  | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                                 | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| 009/2<br><br>65<br>108/3<br>130\а<br>Хлеб<br>Хлеб | Обед<br>Салат из квашеной капусты | 60              | 0,94                 | 1,00  | 6,60  | 49                                   |               | 12,50 |      |    | 20,8                      |        | 7,10   | 0,29 |
|                                                   | Суп картофельный с клецками       | 250             | 2,10                 | 3,35  | 18,12 | 87                                   | 0,04          | 0,4   | 0,01 |    | 14,25                     | 34,93  | 8,02   | 0,48 |
|                                                   | Плов из отварной курицы           | 200             | 17,84                | 20,01 | 38,11 | 500                                  | 0,11          | 0,63  | 0,05 |    | 28,56                     | 251,59 | 44,71  | 2,29 |
|                                                   | Сок фруктовый яблочный            | 200             | 0,76                 |       | 20,57 | 85                                   | 0,02          | 1,6   |      |    | 21,6                      | 19,8   | 10,8   | 2,7  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                    | 30              | 1,60                 | 0,48  | 9,1   | 59                                   | 0,08          |       |      |    | 12,9                      | 79,2   | 23,1   | 1,5  |
|                                                   | Хлеб пшенично-ржаной              | 30              | 1,08                 | 0,40  | 8,30  | 57                                   | 0,10          |       |      |    | 16,5                      | 97,0   | 28,5   | 2,3  |
| Всего в Обед                                      |                                   |                 | 24,32                | 25,24 | 100,8 | 837                                  | 0,37          | 31,47 | 0,06 |    | 128,31                    | 506,51 | 128,28 | 9,72 |

**Меню на 1 неделю пятница**

| №<br>реп.           | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                     |                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                   | 2                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                     | Обед                               |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| 29                  | Огурец свежий                      | 60              | 0,30                 | 0,00         | 1,90          | 7                                    | 0,01          | 0,96         |             |    | 1,00                      | 10,00         |               | 0,08        |
| 028/а               | Борщ с капустой и карт.со сметаной | 263             | 1,98                 | 5,35         | 14,24         | 105                                  | 0,06          | 8,30         | 0,02        |    | 37,07                     | 80,67         | 24,1          | 1,38        |
| 087/5               | Суфле Рыбка золотая                | 100             | 11,35                | 8,73         | 8,55          | 192                                  | 0,05          | 0,76         | 0,04        |    | 36,12                     | 147,89        | 32,61         | 0,85        |
| 120                 | Пюре из бобовых с маслом           | 180             | 10,90                | 7,65         | 36,72         | 291                                  | 0,11          | 9,00         | 0,02        |    | 51,45                     | 86,88         | 26,77         | 0,88        |
| 132/1               | Чай сладкий                        | 200             | 0,19                 | 0,           | 11,84         | 49                                   |               | 0,0          |             |    | 4,4                       | 7,4           | 4,0           | 0,8         |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                     | 30              | 1,6                  | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,08          |              |             |    | 12,9                      | 79,2          | 23,1          | 2           |
| фрукт               | Яблоки свежие                      | 100             | 0,40                 | 0,30         | 9,50          | 82                                   |               | 25,0         |             |    | 24,7                      |               | 0,32          | 1,80        |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной               | 30              | 1,08                 | 0,4          | 8,3           | 57                                   | 0,1           |              |             |    | 16,5                      | 97            | 28,5          | 2,25        |
| <b>Всего в Обед</b> |                                    |                 | <b>27,80</b>         | <b>22,91</b> | <b>100,15</b> | <b>842</b>                           | <b>0,41</b>   | <b>18,96</b> | <b>0,08</b> |    | <b>156,62</b>             | <b>498,59</b> | <b>136,16</b> | <b>8,03</b> |

**Меню на 2 неделю понедельник**

| №<br>рец.           | Приём пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                     |                                             |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е  | Са                        | Р             | Мg            | Fe          |
| 1                   | 2                                           | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                     | Обед                                        |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| 28                  | Томат свежий                                | 60              | 0,30                 | 0,00         | 1,90          | 7                                    | 0,01          | 0,96         |             |    | 1,00                      | 10,00         |               | 0,08        |
| 67                  | Суп картофельный с рыбными<br>фрикадельками | 250,0           | 5,60                 | 3,02         | 15,7          | 112                                  | 0,10          | 6,62         | 0,02        |    | 25,30                     | 123,84        | 31,88         | 1,09        |
| 175/2               | Котлета "Здоровье"                          | 90              | 10,7                 | 16,06        | 4,33          | 205                                  | 0,04          | 0,34         | 0,02        |    | 16,17                     | 109,19        | 17,19         | 1,58        |
| 075/4               | Макаронные изделия<br>отварные              | 150             | 6,3                  | 7,66         | 41,10         | 215                                  | 0,06          |              |             | 1, | 84,60                     | 192,60        | 75,60         | 5,94        |
| 130\а               | Сок фруктовый яблочный                      | 200             | 0,76                 |              | 20,57         | 85                                   | 0,02          | 1,6          |             |    | 21,6                      | 19,8          | 10,8          | 2,7         |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной                        | 30              | 1,08                 | 0,40         | 8,30          | 57                                   | 0,10          |              |             |    | 16,5                      | 97,0          | 28,5          | 2,3         |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                              | 30              | 1,6                  | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,11          |              |             |    | 17,2                      | 105,6         | 30,8          | 2           |
| <b>Всего в Обед</b> |                                             |                 | <b>26,9</b>          | <b>25,06</b> | <b>101,00</b> | <b>740</b>                           | <b>0,32</b>   | <b>10,32</b> | <b>0,04</b> |    | <b>135,61</b>             | <b>475,23</b> | <b>136,43</b> | <b>9,93</b> |

**Меню на 2 неделю вторник**

| №<br>рец.           | Приём пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
|                     |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е  | Са                        | Р            | Мg            | Fe           |
| 1                   | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13           | 14            | 15           |
|                     | <b>Обед</b>                          |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |    |                           |              |               |              |
| 003/а               | Зеленый горошек отварной             | 60              | 1,86                 | 0,00         | 3,90          | 28                                   | 0,06          | 8,40         | 0,          |    | 37,5                      | 81,59        | 24,33         | 1,40         |
| 028/а               | Борщ с капустой и картоф.со сметаной | 263             | 1,98                 | 7,35         | 17,24         | 105                                  | 0,05          | 8,3          | 0,02        |    | 35,89                     | 48,52        | 20,24         | 0,92         |
| 094/<br>2           | Жаркое по-домашнему                  | 280             | 15,62                | 15,77        | 36,35         | 350                                  | 0,19          | 15,91        | 0,01        |    | 34,44                     | 194,23       | 55,03         | 2,89         |
| 122/в               | Компот из сухофруктов                | 200             | 1,04                 |              | 26,96         | 108                                  | 0,02          | 0,8          |             |    | 41,14                     | 29,2         | 22,96         | 0,68         |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                       | 30              | 1,6                  | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,08          |              |             |    | 12,9                      | 79,2         | 23,1          | 2            |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной                 | 30              | 1,08                 | 0,4          | 8,3           | 57                                   | 0,1           |              |             |    | 16,5                      | 97           | 28,5          | 2,25         |
| <b>Всего в Обед</b> |                                      |                 | <b>23,18</b>         | <b>24,30</b> | <b>112,15</b> | <b>799</b>                           | <b>0,52</b>   | <b>33,41</b> | <b>0,04</b> |    | <b>208,77</b>             | <b>529,7</b> | <b>174,16</b> | <b>10,39</b> |



Меню на 2 неделю среда

| №<br>рец.    | Приём пищи,<br>наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |      |
|--------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|----|---------------------------|--------|------|
|              |                                                       |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е  | Са                        | Р      | Fe   |
| 1            | 2                                                     | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11 | 12                        | 13     | 15   |
|              | Обед                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |    |                           |        |      |
| 18           | Салат из отварной свеклы с чесноком с растител.маслом | 100             | 0,99                 | 4,25  | 7,10   | 62                                   | 0,01          | 0,96  |      |    | 1,00                      | 10,00  | 0,08 |
| 41           | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 260             | 7,00                 | 4,30  | 15,00  | 87                                   | 0,09          | 6,45  | 0,01 |    | 15,65                     | 54,49  | 0,84 |
| 81           | Фрикадельки "Петушок"                                 | 100             | 8,87                 | 9,39  | 9,55   | 223                                  | 0,06          | 0,22  | 0,02 |    | 29,67                     | 122,27 | 0,96 |
| 106          | Каша пшенная вязкая                                   | 180             | 5,13                 | 5,83  | 32,3   | 191                                  | 0,05          | 28,3  | 0,02 |    | 79,52                     | 65,92  | 1,18 |
| 130/а        | Сок фруктовый яблочный                                | 200             | 0,76                 |       | 20,57  | 85                                   | 0,02          | 0,8   |      |    | 41,14                     | 29,2   | 0,68 |
| Хлеб         | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 1,6                  | 0,48  | 9,1    | 59                                   | 0,80          |       |      |    | 12,9                      | 79,2   | 2    |
| Хлеб         | Хлеб пшенично-ржаной                                  | 30              | 1,08                 | 0,40  | 8,30   | 57                                   | 0,10          |       |      |    | 16,5                      | 97,0   | 2,3  |
| Всего в Обед |                                                       |                 | 23,43                | 24,65 | 100,92 | 763                                  | 1,18          | 39,03 | 0,05 |    | 242,87                    | 499,23 | 8,62 |

**Меню на 2 неделю четверг**

| №<br>рец.           | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                     |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е  | Ca                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15          |
|                     | <b>Обед</b>                       |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |    |                           |               |               |             |
| 31                  | Салат "Ромашка"                   | 60              | 1,02                 | 5,81         | 7,29          | 86                                   | 0,02          | 12,04        |             |    | 35,53                     | 27,78         | 14,29         | 0,7         |
| 166                 | Суп "Пуштые шyd"                  | 250,0           | 3,35                 | 3,67         | 16            | 107                                  | 0,09          | 9,01         | 0,02        |    | 31,44                     | 87,44         | 24,49         | 1,17        |
| 64                  | Печень по-строгоновски            | 100             | 12,40                | 5,78         | 3,55          | 122                                  |               | 4,96         |             |    | 28,12                     |               | 23,84         | 2,23        |
| 103                 | Каша гречневая рассыпчатая        | 150             | 6,85                 | 5,10         | 47,4          | 240                                  | 0,14          | 0            | 0,00        |    | 21,60                     | 129,60        | 88,20         | 2,88        |
| 122\в               | Компот из сухофруктов (смесь)     | 200             | 1,04                 |              | 26,96         | 108                                  | 0,02          | 0,8          |             |    | 41,14                     | 29,2          | 22,96         | 0,68        |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                    | 30              | 1,60                 | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,08          |              |             |    | 12,9                      | 79,2          | 23,1          | 1,5         |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной              | 30              | 1,08                 | 0,40         | 8,30          | 57                                   | 0,10          |              |             |    | 16,5                      | 97,0          | 28,5          | 2,3         |
| <b>Всего в Обед</b> |                                   |                 | <b>26,83</b>         | <b>23,80</b> | <b>112,30</b> | <b>887</b>                           | <b>0,47</b>   | <b>39,09</b> | <b>0,04</b> |    | <b>165,40</b>             | <b>502,50</b> | <b>140,51</b> | <b>9,22</b> |

**Меню на 2 неделю пятница**

| №<br>реп.           | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |             |    | Минеральные вещества (мг) |               |               |            |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|------------|
|                     |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                      | В1            | С            | А           | Е  | Са                        | Р             | Мg            | Fe         |
| 1                   | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                    | 8             | 9            | 10          | 11 | 12                        | 13            | 14            | 15         |
|                     | Обед                              |                 |                      |              |               |                                      |               |              |             |    |                           |               |               |            |
| 009/2               | Салат из квашеной капусты         | 60              | 0,94                 | 1,00         | 4,60          | 49                                   |               | 12,50        |             |    | 20,80                     |               | 7,10          | 0,3        |
| 039/2               | Суп овощной с курицей             | 262,0           | 5,69                 | 6,51         | 11,00         | 138                                  | 0,11          | 8,6          | 0,02        |    | 21,25                     | 77,56         | 25,59         | 1,13       |
| 087/5               | Суфле Рыбка золотая               | 100             | 11,35                | 8,73         | 8,55          | 192                                  | 0,05          | 0,76         | 0,04        |    | 36,12                     | 147,89        | 32,61         | 0,85       |
| 92                  | Пюре картофельное                 | 150             | 3,12                 | 6,03         | 15,02         | 161                                  | 0,11          | 9,           | 0,          |    | 51,54                     | 86,88         | 26,77         | 0,88       |
| 132/1               | Чай сладкий                       | 200             | 0,19                 | 0,           | 11,84         | 49                                   |               | 0,0          |             |    | 4,4                       | 7,4           | 4,0           | 0,8        |
| Хлеб                | Хлеб пшеничный                    | 30              | 1,6                  | 0,48         | 9,1           | 59                                   | 0,08          |              |             |    | 12,9                      | 79,2          | 23,1          | 2          |
| Хлеб                | Хлеб пшенично-ржаной              | 30              | 1,08                 | 0,4          | 8,3           | 57                                   | 0,1           |              |             |    | 16,5                      | 97            | 28,5          | 2,25       |
| <b>Всего в Обед</b> |                                   |                 | <b>23,97</b>         | <b>26,40</b> | <b>107,05</b> | <b>730</b>                           | <b>12,96</b>  | <b>18,40</b> | <b>0,07</b> |    | <b>160,69</b>             | <b>485,50</b> | <b>141,72</b> | <b>8,0</b> |