

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся начальных классов**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe

1-я неделя											
Понедельник											
28	Рассольник с курицей	240	1,68	7,70	13,27	120,75	0,08	0	6,03	21,16	0,78
4	Плов с курицей	150,0	17,30	15,84	27,32	304,0	36,60	186,60	36,00	0,08	4,38
23	Салат морковный с яблоком	65,0	1,08	1,40	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	1,08
18	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,0					
	Кексы	33,3	0,15	0,56	1,90	12,54					
	Итого:		28,17	26,30	128,61	832,15	67,73	208,6	65,48	51,84	7,64
Вторник											
33	Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
9	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
1	Голубцы	70	13,50	16,90	11,60	120,0	0	0	18,0	57,0	3,0
8	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	0	0	22,0	1,0
	Икра кабачковая (пром.производства)	50,0	0	3,50	3,90	45,0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Сок осветленный (пром.производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
	Итого:		34,86	32,37	111,04	775,36	0,32	0,02	29,6	114,2	8,77