Меню для школьников 1-4 кл

 МКОУ «Шилягинская СОШ»

|  |
| --- |
| **Дата 15.03 день недели понедельник** |
| 1 | Картофельное пюре  | 130 | 4 | 8 | 26 | 191 | 0.1 | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 2 | Салат из овощей | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 1 | 0 | 24 | 121 | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | Котлеты из говядины  | 50 | 9 | 10 | 0 | 130 |  |  | 2.0мкг | 0.1 | 9 | 79 | 8 | 0.9 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага) | 50 | 0.3 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.015 | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| **Дата 16.03 день недели вторник**  |
| 1 | Салат из овощей  | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | Отварная птица (курица) | 100 | 25 | 17 | 0 | 170 | 2.7 | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 3 | Хлеб | 50 | 2 | 0.5 | 12 | 56 | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | Каша пшеничная  | 50 | 6 | 1 | 31 | 158 |  |  | 5 | 3 | 125 | 115 | 25 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага)  | 50 | 0.3 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.015 | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 6 | Яблоки | 50 | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 27.5 | 0.015 | 0.5 | 5 | 0.1 | 8 | 5 | 4.9 | 8 |
| **Дата 17.03 день недели среда**  |
| 1 | Картофельное пюре  | 130 | 4 | 8 | 26 | 191 | 0.1 | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 2 | Салат из овощей | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 1 | 0 | 24 | 121 | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | Котлеты из говядины  | 50 | 9 | 10 | 0 | 130 |  |  | 2.0мкг | 0.1 | 9 | 79 | 8 | 0.9 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага) | 50 | 0.3 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.015 | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата *18.03 день недели четверг*** | грамм | Пищ.вещ | Энер.цен | Витамины(мг) | Мин.вещ(мг) |
| бел | жиры | угл |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | Салат из овощей  | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | Отварная птица (курица)  | 100 | 25 | 17 | 0 | 170 | 2.7 | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 4 | 0 | 24 | 121 | 0.01 |  | 0.01 | 1.2 | 122 | 97 | 27 | 2.2 |
| 4 | Макаронные изделия  | 50 | 2 | 0.5 | 12 | 56 | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага)  | 50 | 0.3 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.53 | 0.25 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
| 6 | Яблоко  | 50 | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 27.5 | 0.015 | 0.5 | 5 | 0.1 | 8 | 5 | 4.9 | 8 |
| **Дата 19.03 день недели пятница** |
| 1 | Салат из овощей  | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 2 | Отварная птица (курица)  | 100 | 25 | 17 | 0 | 170 | 2.7 | 1.6 | 4.4 | 2.7 | 3.3 |  | 4.8 | 8.9 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 4 | 0 | 24 | 121 | 0.01 |  | 0.01 | 1.2 | 122 | 97 | 27 | 2.2 |
| 4 | Каша пшеничная  | 50 | 6 | 1 | 31 | 158 |  |  | 5 | 3 | 125 | 115 | 25 | 1 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага)  | 50 | 0.3 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.53 | 0.25 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |
|  | Яблоко  | 50 | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 27.5 | 0.015 | 0.5 | 5 | 0.1 | 8 | 5 | 4.9 | 8 |
| **Дата 20.03 день недели суббота** |
| 1 | Картофельное пюре  | 130 | 4 | 8 | 26 | 191 | 0.1 | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 2 | Салат из овощей  | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 1 | 0 | 24 | 121 | 0.01 |  | 0.1 | 1.2 | 122 | 97 | 27 | 2.2 |
| 4 | Котлеты из говядины  | 50 | 9 | 10 | 0 | 130 |  |  | 2.0мкг | 0.1 | 9 | 79 | 8 | 0.9 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага)  | 50 | 0.2 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.53 | 0.25 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |

|  |
| --- |
| **Дата 22.03 день недели понедельник** |
| 1 | Картофельное пюре  | 130 | 4 | 8 | 26 | 191 | 0.1 | 3.7 | 6 | 0.1 | 27 |  | 20 |  |
| 2 | Салат из овощей | 50 | 1 | 0 | 3 | 14 | 0.02 | 10 | 1350мкг | 2.5 | 18 |  | 10.3 | 0.3 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 1 | 0 | 24 | 121 | 0.08 | 0 | 0.009 | 0.7 | 12 | 52 | 12 | 1 |
| 4 | Котлеты из говядины  | 50 | 9 | 10 | 0 | 130 |  |  | 2.0мкг | 0.1 | 9 | 79 | 8 | 0.9 |
| 5 | Компот из сухофруктов (курага) | 50 | 0.3 | 0 | 3.9 | 16.75 | 0.015 | 0.5 | 3.45 | 1.95 | 1.05 |  | 1.5 | 0.95 |

****