

Подробный состав блюд в меню для школьников 1 – 5 классов

день	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	Углеводы	Калл	витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
1														
	Макароны отварные	150	3	5	24	160	0,06	0	0	0	52	35	268	1,5
	Котлета рубленая	50	10	7	28	220	0,02	0	0	0	17	0	0	1,2
	Соус красный	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Салат из белокочанной капусты	75	1,13	4,84	6,5	80	2,7	18	10	2,7	4,6	3,8	6,9	4,4
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Сыр	15	4	5	0	72	0,02	0,1	0	0	133	0,2	4,5	1,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	62	0	2	0	0	14	2	2	0,3
2														
	Пюре картофельное	150	1,86	4,2	15,3	113	5,7	6,7	4,2	0,8	2,4	4,5	5,6	1,4
	Отбивная куриная	50	10	7	28	220	0,02	0	0	0	17	0	0	1,2
	Соус	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Компот	200	0,2	0,1	6,5	28,7	0	0	0	0	1,3	1,7	0,9	4,2
	Апельсин	30	0,3	0,2	15	100	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4	1
3														
	Булгур с овощами	150	3,6	5,3	19	123	0,03	0	0	0	1,3	24	0	0,5
	Тефтеля мясная	50	10	7	28	220	0,02	0	0	0	17	0	0	1,2
	Соус	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Винегрет	75	1,7	10,3	8,2	130	4,7	6,7	75	31	2,1	5,1	6	4,4
	Сыр	15	4	5	0	72	0,02	0,1	0	0	133	0,2	4,5	1,1
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Чай	200	0,1	0,02	15	62	0	2	0	0	14	2	2	0,3
4														
	Плов из птицы	180	3,6	5,3	19	123	0,03	0	0	0	1,3	24	0	0,5
	Салат из белокочанной капусты	75	1,13	4,84	6,5	80	2,7	18	10	2,7	4,6	3,8	6,9	4,4
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Масло сливочное	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Какао с молоком	200	5	5	34	205	1,6	0,1	0,2	0,2	152	21	125	0,5
5														
	Картофель	150	5,3	18,4	16,3	247	5,3	4,7	7,8	47	1,8	3,2	9	5,6

	по домашнему													
	Мясо отварное	50	4,9	7,9	20	211	0,3	0	0	0	37	0	0	1,9
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Кисель	200	0,2	0,1	9,6	40	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	50	0,2	0,2	10	70	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
6														
	Гречка отварная	150	6	12	21	102	0,05	0,05	0,01	0,1	7	6	30	0,4
	Шницель куриный	50	4,9	7,9	20	211	0,3	0	0	0	37	0	0	1,9
	Салат из белокочанной капусты	75	1,13	4,84	6,5	80	2,7	18	10	2,7	4,6	3,8	6,9	4,4
	Соус	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Сыр	15	22	15,2	9,8	18,4	1,1	0	20	1,4	5,8	0,53	5,2	0,1
	Чай	200	0,1	0,02	15	62	0	2	0	0	14	2	2	0,3
7														
	Рагу овощное	150	3,6	5,3	19	123	0,03	0	0	0	1,3	24	0	0,5
	Мясо отварное	50	4,9	7,9	20	211	0,3	0	0	0	37	0	0	1,9
	Бутерброд с маслом	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Компот	200	0,2	0,1	6,5	28,7	0	0	0	0	1,3	1,7	0,9	4,2
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
8														
	Запеканка творожная	100	14	8	16	192	5,3	0,3	1,1	6,7	13	7,5	25	3,3
	Соус сметанный	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34	205	1,6	0,1	0,2	0,2	152	21	125	0,5
	Бутерброд с сыром	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Фрукты	50	0,2	0,2	10	70	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
9														
	Пюре картофельное	150	1,86	4,2	15,3	113	5,7	6,7	4,2	0,8	2,4	4,5	5,6	1,4
	Рыба припущенная	40	19,7	7,4	0,5	147	6,7	8,7	4,4	13	2,6	6,7	20	7,8
	Соус	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Винегрет	75	1,7	10,3	8,2	130	4,7	6,7	75	31	2,1	5,1	6	4,4
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Компот	200	0,2	0,1	6,5	28,7	0	0	0	0	1,3	1,7	0,9	4,2
10														
	Макароны отварные с сыром	150	3	5	24	160	0,06	0	0	0	52	35	268	1,5

	Тефтеля мясная	50	10	7	28	220	0,02	0	0	0	17	0	0	1,2
	Соус	50	2,4	2,4	13	34	0,08	0,04	0,03	0,2	7	3	5	0,4
	Хлеб	30	1,2	0,4	1,1	20	0,1	0	0	0,4	9,2	13	24	0,8
	Чай	200	0,1	0,02	15	62	0	2	0	0	14	2	2	0,3
	Фрукты	50	0,2	0,2	10	70	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1