**Примерное меню завтраков и обедов на 2022-2023 учебный год Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Директор ГБОУ «ООШ №8 с.п.Сагопши»**

**Бузуртанова З. Х.**

**01 .09.2022**

**Меню горячих завтраков**

**для обучающихся 1-4-х классов на 2022год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №1** | **168** | **Каша рисовая молочная**  | **200\5\4** | **3,09** | **4,07** | **36,98** | **197,00** | **0,14** | **0,95** | **54,8** | **0** | **5,90** | **21,80** | **0,47** | **67,00** |
|  | **14** | **Масло сливочное**  | **10** | **0,0** | **12,3** | **0,15** | **112,50** | **0,00** | **0,00** | **88,5** | **0** | **1,5** | **0,00** | **0,00** | **3,00** |
|  | **382** | **Какао с молоком**  | **125** | **3,52** | **3,72** | **25,49** | **145,2** | **0,04** | **1,30** | **0,01** | **0,4** | **122,0** | **14,00** | **0,56** | **90,00** |
|  | **15** | **Сыр неострых сортов**  | **15** | **4,64** | **5,90** | **0** | **72,80** | **0,01** | **0,14** | **52** | **0** | **176** | **7,00** | **0,20** | **100** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **100** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **Пром**  | **Печенье кондит.** | **25** | **1,80** | **2,28** | **13,97** | **82,93** | **0,205** | **2,36** | **13.0** | **0.26** | **8,22** | **3.00** | **0.2** | **17,42** |
|  |  | **Итого на завтрак**  | **484** | **20,25** | **29,23** | **121,95** | **829,31** | **0,31** | **2,39** | **208,31** | **1,62** | **328,22** | **125,80** | **7,13** | **338,42** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****Порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №2** | **173** | **Каша молочная геркулес с маслом и сахаром**  | **200\5\5** | **9,05** | **13,44** | **40.16** | **318** | **0,22** | **0,55** | **0** | **0** | **151,07** | **0** | **1,83** | **0** |
|  | **14** | **Масло сливочное**  | **10** | **0.0** | **12,3** | **0,15** | **112,50** | **0,00** | **0,00** | **88,5** | **0** | **1,5** | **0,00** | **0,00** | **3,00** |
|  | **377** | **Сладкий чай с лимоном**  | **200\10** | **0.014** | **0.024** | **17.8** | **74** | **0** | **2,82** | **0** | **0** | **11,1** | **1,4** | **0,28** | **0.00** |
|  | **209** | **Яйцо отварное**  | **1** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,00** | **0,1** | **0** | **22** | **4,8** | **1,00** | **76,8** |
|  | **338** | **Фрукты**  | **155** | **0,80** | **0,15** | **15,90** | **108,8** | **0,02** | **7,70** | **0,00** | **0,15** | **12,00** | **6,77** | **1,68** | **8,29** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **100** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  |  | **Итого на завтрак**  | **676** | **17,25** | **26,85** | **115,57** | **786,18** | **0,43** | **8,28** | **88,5** | **1,11** | **185,17** | **86,77** | **9,61** | **72,29** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****Порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №3** | **182** | **Каша манная молочная с маслом и с сахаром**  | **350\5\5** | **9,4** | **11,77** | **38,91** | **299** | **0.115** | **1,06** | **0** | **0** | **243,36** | **0** | **0,575** | **0** |
|  | **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0.2** | **0** | **14,00** | **28,00** | **0,00** | **0,030** | **0,00** | **0,00** | **6,00** | **0,00** | **0,4** | **0,00** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный** | **100** | **4,56** | **0,48** | **29,52** | **140,64** | **0,06** | **0,00** | **0,00** | **0,58** | **4,90** | **33** | **1,8** | **17,60** |
|  | **14** | **Масло сливочное**  | **15** | **0.0** | **12,3** | **0,15** | **112,50** | **0,00** | **0,00** | **88,5** | **0** | **1,5** | **0,00** | **0,00** | **3,00** |
|  | **209** | **Яйцо отварное**  | **1** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,00** | **0,1** | **0** | **22** | **4,8** | **1,00** | **76,8** |
|  | **Пром**  | **Печенье кондит.** | **30** | **1,80** | **2,28** | **13,97** | **82,93** | **0,205** | **2,36** | **13.0** | **0.26** | **8,22** | **3.00** | **0.2** | **17,42** |
|  |  | **Итого на завтрак**  | **706** | **27,02** | **35,63** | **124,09** | **921,51** | **0.31** | **2.36** | **103.97** | **1,62** | **413.30** | **101,8** | **8.04** | **248,22** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****Порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День№4**  | **66** | **Каша гречневая молочная с маслом**  | **200\5\5** | **6,98** | **10,42** | **25** | **222,38** | **00,9** | **0** | **0** | **0** | **184,48** | **0** | **1,00** | **0** |
|  | **209** | **Яйцо отварное**  | **1** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,00** | **0,1** | **0** | **22** | **4,8** | **1,00** | **76,8** |
|  | **377** | **Сладкий чай с лимоном**  | **200\10** | **0.014** | **0.024** | **17.8** | **74** | **0** | **2,82** | **0** | **0** | **11,1** | **1,4** | **0,28** | **0.00** |
|  | **14** | **Масло сливочное**  | **15** | **0.0** | **12,3** | **0,15** | **112,50** | **0,00** | **0,00** | **88,5** | **0** | **1,5** | **0,00** | **0,00** | **3,00** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный** | **100** | **4,56** | **0,48** | **29,52** | **140,64** | **0,06** | **0,00** | **0,00** | **0,58** | **4,90** | **33** | **1,8** | **17,60** |
|  | **338** | **Фрукты**  | **150** | **0,80** | **0,15** | **15,90** | **108,8** | **0,02** | **7,70** | **0,00** | **0,15** | **12,00** | **6,77** | **1,68** | **8,29** |
|  |  | **Итого на завтрак**  | **686** | **21,54** | **87,17** | **92,84** | **1189,06** | **0,16** | **7,87** | **52** | **1.11** | **318,91** | **110,72** | **10,22** | **311,26** |
| **День** **недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование** **блюда** | **Масса****Порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №5** | **168** | **Каша рисовая молочная с маслом и сахаром** | **200\5\5** | **3,09** | **4,07** | **36,98** | **197,00** | **0,14** | **0,95** | **54,8** | **0** | **5,90** | **21,80** | **0,47** | **67,00** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **100** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **14** | **Масло сливочное**  | **10** | **0.0** | **12,3** | **0,15** | **112,50** | **0,00** | **0,00** | **88,5** | **0** | **1,5** | **0,00** | **0,00** | **3,00** |
|  | **382** | **Какао с молоком**  | **200** | **3,52** | **3,72** | **25,49** | **145,2** | **0,04** | **1,30** | **0,01** | **0,4** | **122,0** | **14,00** | **0,56** | **90,00** |
|  | **Пром**  | **Печенье кондит.** | **34** | **1,80** | **2,28** | **13,97** | **82,93** | **0,205** | **2,36** | **13.0** | **0.26** | **8,22** | **3.00** | **0.2** | **17,42** |
|  |  | **Итого** **На завтрак**  | **554** | **20,25** | **29,23** | **121,95** | **829,31** | **0,31** | **2,39** | **208,31** | **1,62** | **328,22** | **125,80** | **7.13** | **338,42** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****Порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №6** | **176** | **Каша пшеничная на молоке с маслом** | **300\5\5** | **7,89** | **7,49** | **40,48** | **260,9** | **0** | **1,96** | **0** | **0** | **194,0** | **0** | **0,00** | **0** |
|  | **209** | **Яйцо отварное**  | **1** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,00** | **0,1** | **0** | **22** | **4,8** | **1,00** | **76,8** |
|  | **14** | **Масло сливочное**  | **15** | **0.0** | **12,3** | **0,15** | **112,50** | **0,00** | **0,00** | **88,5** | **0** | **1,5** | **0,00** | **0,00** | **3,00** |
|  | **377** | **Сладкий чай с лимоном**  | **200** | **0.014** | **0.024** | **17.8** | **74** | **0** | **2,82** | **0** | **0** | **11,1** | **1,4** | **0,28** | **0.00** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **100** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **55** | **Пряник**  | **55** | **5,5** | **8,5** | **73** | **41,7** | **0,0** | **0,1** | **66,6** |  | **15,4** | **21,2** | **60,4** |  |
|  |  | **Итого на завтрак**  | **681** | **19,29** | **28,30** | **88,61** | **690,76** | **0,13** | **3,72** | **88,6** | **0,96** | **233,68** | **86,20** | **7,98** | **140,80** |

 **Меню горячих обедов для обучающихся 1-х-4-хклассов на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Минера****льные вещества****(мг)** | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №1** | **204** | **Суп картофельный с крупой** | **200** | **2,18** | **2,84** | **14,29** | **91,50** | **0,11** | **8,25** | **0** | **0,96** | **24** | **26,65** | **0,96** | **66,70** |
|  | **227** | **Рыба припущенная**  | **80** | **6,12** | **0,81** | **2,54** | **42** | **0,04** | **0,77** | **3,00** | **0** | **10,30** | **8.00** | **0,43** | **67,40** |
|  | **312** | **Картофельное пюре**  | **150** | **3,51** | **25,06** | **5,685** | **261,03** | **0** | **1,515** | **0** | **0** | **170,39** | **16,65** | **0.375** | **109,98** |
|  | **333** | **Соус красный (подлива)** | **50** | **0.6** | **2,08** | **2,8** | **24** | **0** | **1** | **0** | **0** | **2,7** | **4,1** | **0,81** | **0** |
|  | **45** | **Салат капустный**  | **60** | **0.85** | **3,05** | **5,42** | **52,44** | **0,02** | **19,47** | **0,00** | **0,0** | **22,42** | **9,10** | **0,31** | **16,57** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **0,66** | **0,9** | **32,01** | **132,80** | **0** | **0,73** | **0** | **0** | **32,48** | **17,46** | **0.70** | **0** |
|  |  | **Итого на обед**  | **820** | **21,12** | **35,70** | **108,11** | **483,15** | **0,27** | **36,73** | **3** | **0,96** | **276,89** | **161,96** | **9,29** | **559** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Минера****льные вещества****(мг)** | **№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №2** | **43** | **Борщ со сметаной** | **200\10** | **2,29** | **4,69** | **17,69** | **117** | **0,09** | **34,19** | **0** | **0** | **54,98** | **1,51** | **1,51** | **0** |
|  | **333** | **Соус красный (подлива)** | **50** | **0.6** | **2,08** | **2,8** | **24** | **0** | **1** | **0** | **0** | **2,7** | **4,1** | **0,81** | **0** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **377** | **Сладкий чай с лимоном**  | **200\5** | **0.014** | **0.024** | **17.8** | **74** | **0** | **2,82** | **0** | **0** | **11,1** | **1,4** | **0,28** | **0.00** |
|  | **51** | **Салат свекольный**  | **60** | **0.85** | **3.65** | **8,36** | **56,34** | **0,05** | **5.7** | **0,01** | **0,23** | **21,09** | **18,6** | **0.5** | **65.2** |
|  | **309** | **Макароны отварные**  | **145** | **13,16** | **14,03** | **86,9** | **526,43** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2,33** | **20,55** | **2,33** | **110,06** |
| **ТТК** | **07059** | **Котлета из индейки** | **90** | **12,6** | **13,13** | **12,53** | **213,66** | **0,12** | **5,93** | **0,06** | **0,34** | **5,93** | **23,18** | **0,41** | **259,36** |
|  |  | **Итого на обед**  | **840** | **33,93** | **34,19** | **175,63** | **1121,41** | **0,44** | **12.0** | **36,01** | **1,45** | **95,04** | **153,35** | **11,02** | **386,78** |
| **Минера****льные вещества****(мг)** | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса****порции****(г)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День№3** | **206** | **Суп картофельный с бобовыми**  | **200** | **4** | **5** | **16** | **135** | **0.23** | **5,81** | **0,00** | **0** | **38,08** | **35,30** | **2,03** | **87,18** |
|  | **268** | **Плов из говядины**  | **200** | **38,8** | **19** | **69.5** | **582** | **0,09** | **2,9** | **0** | **0** | **36** | **67** | **2,7** | **0** |
|  | **62** | **Салат морковный**  | **60** | **0,51** | **3,13** | **4,72** | **49,14** | **0.01** | **6,95** | **0.00** | **2,49** | **21,19** | **7.6** | **3** | **0.00** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **0,66** | **0,9** | **32,01** | **132,80** | **0** | **0,73** | **0** | **0** | **32,48** | **17,46** | **0.70** | **0** |
|  |  | **Итого на обед**  | **740** | **96,30** | **23.05** | **124,03** | **1144.78** | **0,41** | **13,40** | **0** | **2,49** | **100.77** | **93,46** | **6,68** | **113.03** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День****№4** | **208** | **Картофельный суп макаронными изделиями** | **200** | **2.68** | **2,84** | **14,14** | **104** | **0,11** | **8,25** | **0,00** | **0** | **24,60** | **27,00** | **1,09** | **66,65** |
|  | **288** | **Курица отварная**  | **80** | **34,68** | **21,33** | **0** | **330,68** | **0** | **0** | **0** | **0** | **64** | **32** | **3,2** | **0** |
|  | **309** | **Макароны отварные**  | **165** | **13.16** | **14,03** | **86,9** | **526,43** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2.33** | **20.55** | **2,33** | **110.06** |
|  | **333** | **Соус красный (подлива)** | **50** | **0.6** | **2,08** | **2,8** | **24** | **0** | **1** | **0** | **0** | **2,7** | **4,1** | **0,81** | **0** |
|  | **51** | **Салат свекольный**  | **45** | **0.85** | **3.65** | **8,36** | **56,34** | **0,05** | **5.7** | **0,01** | **0,23** | **21,09** | **18,6** | **0.5** | **65.2** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **377** | **Сладкий чай с лимоном**  | **200\5** | **0.014** | **0.024** | **17.8** | **74** | **0** | **2,82** | **0** | **0** | **11,1** | **1,4** | **0,28** |  |
|  | **338** | **Фрукты**  | **150** | **47,77** | **0,10** | **15,70** | **106,80** | **0,02** | **7,50** | **0,0** | **0,15** | **12,00** | **6,75** | **14,67** | **8,25** |
|  |  | **Итого на обед :** | **975** | **107,07** | **44,45** | **190,89** | **1420,06** | **0,275** | **14.25** | **13,01** | **0,64** | **179,44** | **166,4** | **11,35** | **200.93** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет** **ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День №5** | **74** | **Суп фасолевый**  | **200** | **6** | **0** | **27** | **135** | **0,25** | **0** | **0.1** | **0** | **63,8** |  | **2,62** |  |
|  | **к\к** | **Мясо индейки тушенное** | **90** | **16,753** | **22,253** | **3,548** | **281,87** | **0,406** | **2,44** | **0,017** | **2,107** | **14,22** | **19,18** | **1,36** | **176,24** |
|  | **333** | **Соус красный (подлива)** | **50** | **0.6** | **2,08** | **2,8** | **24** | **0** | **1** | **0** | **0** | **2,7** | **11,30** | **0,81** | **0** |
|  | **302** | **Гречка отварная** | **120** | **0,38** | **64,16** | **0,63** | **581** | **0** | **0** | **0** | **0** | **91,11** | **0,95** | **0,80** | **14,77** |
|  | **45** | **Салат капустный**  | **50** | **0.85** | **3,05** | **5,42** | **52,44** | **0,02** | **19,47** | **0,00** | **0,0** | **22,42** | **9,10** | **0,31** | **16,57** |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **349** | **Компот из смеси сухофруктов**  | **200** | **0,66** | **0,9** | **32,01** | **132,80** | **0** | **0,73** | **0** | **0** | **32,48** | **17,46** | **0.70** | **0** |
|  |  | **Итого на обед :** | **790** | **73,19** | **34,89** | **189,75** | **1155,05** | **0,16** | **15,18** | **0** | **3,60** | **240,23** | **243,02** | **27,11** | **588,54** |
| **День****недели**  | **№\№****рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергет .****ценность** **(ккал.)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки**  | **жиры**  | **углеводы**  |
| **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Мg** | **Fe** | **P** |
| **День№6** | **170** | **Борщ** | **200** | **1,87** | **4,91** | **125** | **102** | **0,05** | **10,21** | **0** | **0** | **44,38** | **26,23** | **1,2** | **53,23** |
|  | **174** | **Тефтели с рисом**  | **150\80** | **15** | **13** | **39** | **346** | **0,1** | **0,14** | **0** | **0** | **25,9** | **0** | **2,9** | **0** |
|  | **333** | **Соус красный (подлива)** | **50** | **0.6** | **2,08** | **2,8** | **24** | **0** | **1** | **0** | **0** | **2,7** | **4,1** | **0,81** | **0** |
|  | **62** | **Салат морковный**  | **60** | **0,51** | **3,13** | **4,72** | **49,14** | **0.01** | **6,95** | **0.00** | **2,49** | **21,19** | **7.6** | **3** |  |
|  | **1** | **Хлеб\пшеничный\****ржаной**  | **80** | **4,56****2,64** | **0,48****0,48** | **29,52****15,84** | **140,64****78,24** | **0,06****0,04** | **0,00****0,00** | **0,00****0,00** | **0,58****0,38** | **4,90****9,70** | **33****47** | **1,8****3,9** | **17,60****43,40** |
|  | **377** | **Сладкий чай с лимоном**  | **200\5** | **0.014** | **0.024** | **17.8** | **74** | **0** | **2,82** | **0** | **0** | **11,1** | **1,4** | **0,28** |  |
|  |  | **Итого на обед**  | **825** | **66,897** | **79,554** | **85,58** | **1164,50** | **0,14** | **29,79** | **0** | **30,9** | **170,11** | **114,41** | **23,36** | **100,59** |