

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся
1-4 классов и 5-11 классов в государственных образовательных учреждениях в г.Одинцово.**

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в государственных
образовательных учреждениях г.Одинцово. В части организации питания обучающихся 1-4 классов.**

Понедельник 1-4 класс

Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг	I, мкг	№ по сборнику	Наименование сборника
						B 1, мг	C, мг	A, мкг	E мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг				
День 1 (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
Макароны с сыром	170	9,78	5,70	41,21	276,00	0,01	0,27	113,05	0,60	364,85	311,95	52,96	2,48	0,58	0,00	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Горячий шоколад	200	5,70	5,47	17,00	140,00	0,05	4,10	0,04	0,00	110,00	73,00	11,00	0,02	0,06	0,00	767	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Фрукты свежие по сезонности/киви	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	35,00	0,00	11,00	0,10	0,03	0,00	397	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Масло сливочное	10	0,08	7,20	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	20	2,00	0,90	10,20	54,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	0,00	2,80	0,24	0,01	2,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:	500	18,36	19,67	76,59	592,69	0,11	14,37	143,09	1,24	515,75	385,00	77,76	2,86	0,69	2,90		
ОБЕД																	
Салат из помидор и огурцов/кра каабачковая	60	0,58	8,10	2,10	62,69	0,02	9,30	0,00	0,21	1,10	0,00	0,66	0,06	0,02	0,00	79/25	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Суп с лапшой	200	5,77	7,90	10,40	109,00	0,07	4,00	0,03	1,90	13,00	26,00	10,00	0,38	0,02	0,70	280	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Рагу из мяса птицы (курица)	180	11,40	5,92	16,00	202,00	0,00	1,01	0,00	0,16	54,41	104,04	41,85	1,61	0,13	2,57	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Компот из плодов сухих	200	0,40	0,04	26,00	84,00	0,00	0,80	160,00	0,00	45,00	0,00	5,00	0,03	0,03	0,00	820	СБ Онищенко ,Тутельяна ,Москва,2022.
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,06	0,00	0,00	0,96	14,55	0,00	8,40	2,22	0,02	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	17,00	103,60	0,04	0,00	0,00	0,64	11,60	0,00	5,60	1,48	0,01	4,00	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:	720	25,15	24,76	91,90	670,89	0,20	15,11	160,03	3,87	139,66	130,04	71,51	5,78	0,22	7,27		
ПОЛДНИК																	
Гуляш из говядины	100	15,29	11,96	1,12	208,00	0,07	1,23	0,00	0,47	9,88	0,35	22,36	0,07	0,14	4,60	282	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Каша гречневая	150	9,00	5,00	40,54	182,00	0,31	0,00	13,50	0,44	3,68	0,95	142,00	4,76	0,14	1,90	200	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Салат из помидор с раст.маслом/кукуруза консервированная	50	0,50	6,00	1,71	61,90	0,03	1,17	0,50	0,53	7,93	12,20	9,30	0,40	0,02	0,00	73/58	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Напиток ягодный, клубника	180	0,01	0,00	14,37	54,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	2,00	0,02	0,00	0,00	476	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб из муки пшеничной	40	4,00	1,80	20,40	109,60	0,04	0,00	0,00	0,64	9,70	0,00	5,60	1,48	0,01	0,00	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:	520	28,8	24,76	78,14	615,72	0,4522	2,4	14	2,08	31,55	13,498	181,26	6,726	0,307	6,5		
Итого за завтрак+обед:		43,51	44,43	168,49	1263,58	0,31	29,48	303,12	5,11	655,41	515,04	149,27	8,64	0,91	10,17		
Итого за обед+полдник:		53,95	49,52	170,04	1286,61	0,65	17,51	174,03	5,95	171,21	143,54	252,77	12,51	0,53	13,77		