



**10-дневное меню питания
для обучающихся 1-4 х классов (зима-весна)
МБОУ СОШ №1 имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район**

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Ширевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Эквив-весов)		Полезные вещества										Витамины										Минеральные вещества									
Код	Наименование	Единица измерения	Б			Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	Вит. Д3	Вит. Д2	Вит. Д1									
			г	мг	мг																										
Комплекс 1																															
131	Зеленый горошек	20	3,40	2,50	2,70	0,60/96	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	0,12	31,10	56,20	18,40	1,54	0,54	0,00													
212	Солнечная икра	50	15,77	10,41	2,72	437,64	0,15	0,47	0,21	288,04	0,30	0,30	90,44	245,34	20,35	2,78	0,45	0,00													
150	Магистральная продукция старинная	150	4,14	3,00	23,40	115,16	0,04	0,01	0,00	0,00	0,37	0,37	8,30	27,20	0,32	0,52	0,00	0,00													
40	Яблоко парное	40	0,03	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00													
20	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,01	47,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01													
25	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,33	57,33	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	0,23	5,75	26,50	6,25	0,28	0,29	0,00													
338	Сливки 40%	120	1,80	0,60	25,20	113,40	0,09	0,06	12,90	0,00	0,24	0,24	9,60	33,60	50,40	0,72	0,18	0,00													
300	Май с сахаром	300	0,07	0,02	13,00	60,46	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,00													
	Итого	635,00	28,00	30,00	111,40	908,59	0,36	0,56	12,27	288,04	1,72	1,72	167,00	413,74	110,82	4,82	1,67	0,01													
Комплекс 2																															
52	Огурец соевый парная	60	0,85	1,62	4,98	55,89	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	0,00	21,10	24,48	12,47	0,60	0,00	0,00													
100	Масо рыбное под томаты соусом	100	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,08	1,08	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00													
150	Зеленая пшеничная	150	6,84	9,19	49,20	206,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	0,28	41,25	355,75	180,00	3,71	0,99	0,00													
25	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,34	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01													
25	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,33	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	0,23	5,75	26,50	6,25	0,28	0,29	0,00													
200	Богородичный продукт (листья 2,5 % шипов)	200	3,45	3,68	4,72	65,78	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	0,00	132,00	98,50	18,00	0,10	0,80	0,00													
	Итого	500	21,27	26,05	93,28	696,62	0,38	0,47	4,64	56,03	2,45	2,45	214,10	801,08	246,80	7,04	3,35	0,01													
Комплекс 3																															
47	Кукурузная каша	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40	0,00	0,00													
238	Масо куриное (с картошкой и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,65	0,10	0,14	5,35	0,00	0,00	0,00	32,11	213,44	42,69	3,60	0,00	0,00													
338	Сок фруктовый	200	0,11	0,00	19,48	158,84	0,01	0,02	2,40	0,00	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,10	0,01	0,00													
25	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,34	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01													
25	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,33	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	0,23	5,75	26,50	6,25	0,28	0,29	0,00													
	Итого	483	20,73	21,67	84,71	638,80	0,17	0,18	19,68	0,00	0,49	0,49	96,39	298,29	71,85	5,19	0,50	0,02													
Комплекс 4																															
234	Икра скумбрия	20	1,01	0,05	12,27	30,37	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	0,40	33,20	30,40	16,10	0,50	0,10	0,00													
312	Картофельное пюре	100	6,92	5,54	9,61	115,98	0,05	0,07	0,51	11,80	0,24	0,24	19,47	89,34	14,57	0,71	0,31	0,00													
397	Каша с яблоком	300	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,00	0,00	17,32	17,47	28,03	1,02	0,44	0,00													
25	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,33	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	0,23	5,75	26,50	6,25	0,28	0,29	0,00													
25	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,34	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01													
15	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,68	1,89	18,02	95,75	0,04	0,02	0,00	10,00	0,00	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00													
	Итого	515,00	19,86	16,37	103,01	638,70	0,25	0,41	22,54	46,20	1,13	1,13	267,53	394,41	99,84	4,07	2,34	0,01													

Комплекс 5																	
70	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,56	0,05	1,75	9,69	0,01	0,01	5,25	0,00	0,33	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
208	Каша овсяная	80	8,25	12,10	7,16	170,54	0,02	0,04	3,11	19,20	0,14	20,27	49,10	21,21	0,58	0,35	0,01
202 / 136	Минеральные вода без газа	150	4,83	5,10	26,62	172,50	0,02	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,89	16,18	0,96	0,72	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,17	19,07	47,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	4,40	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	37,52	0,01	0,00	0,00	0,00	0,21	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Сок натуральный	200	1,56	0,00	22,40	97,29	0,00	0,00	14,80	0,00	0,00	34,70	36,00	13,00	0,70	0,00	0,00
	Итого	730	17,00	17,39	80,71	554,50	0,15	0,08	25,69	19,20	1,48	88,44	191,90	69,74	3,64	1,64	0,02
Комплекс 6																	
15	Сыр твердый (перезамор)	20	5,20	5,32	0,00	98,68	0,01	0,09	0,21	0,78	0,15	264,08	150,08	10,50	0,70	1,05	0,06
181	Каша овсяная молотая из малой круны (с.м. 200 / 10)	10	5,10	10,22	33,42	250,56	0,06	0,17	1,17	50,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47	0,82	0,00
	Мол с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	66,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,19	2,40	1,40	0,28	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	48,19	0,04	0,01	0,00	0,00	0,14	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
338	Сладкое яблоко	150	0,00	0,60	14,70	66,60	0,04	0,00	15,00	0,00	0,10	24,00	16,50	13,50	3,50	0,15	0,00
	Итого	620	13,07	17,00	83,18	540,40	0,15	0,27	16,41	50,78	0,39	437,19	333,44	61,12	4,79	2,02	0,06
Комплекс 7																	
45	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	0,01	9,00	0,00	0,65	26,10	16,99	8,00	0,33	0,00	0,00
204	Мясо птицы и топлотных тушек	100	11,06	10,64	11,40	185,61	0,13	0,11	0,57	74,18	0,00	37,56	50,80	14,10	2,40	0,70	0,00
142 / 110	Баттерфляе-пюре	150	3,26	12,59	21,66	216,07	0,18	0,11	19,97	25,20	0,00	32,56	89,06	11,46	1,20	0,89	0,00
377	Мол с сахаром	200	0,13	0,03	15,20	61,50	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,16	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	37,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Итого	455	18,05	26,29	76,83	615,35	0,34	0,23	33,27	99,36	1,14	121,17	205,06	68,01	5,19	2,00	0,01
Комплекс 8																	
70	Каша овсяная	60	0,00	0,05	0,85	5,45	0,01	0,03	1,75	0,00	0,04	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
11 442	Рисовый и топлотный соус	100	7,90	4,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,30	0,00	1,00	34,50	210,50	38,40	3,90	4,40	0,10
	Каша гречневая	150	8,85	3,15	40,80	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,20	50,80	4,67	0,52	0,01
382	Кавказ с молоком	200	4,08	3,54	17,30	118,52	0,06	0,19	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,00	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,00	0,36	4,00	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Итого	560	24,22	17,99	96,22	641,80	0,28	0,48	9,64	11,10	2,16	218,37	461,26	130,79	16,35	6,43	0,12
Комплекс 9																	

