

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Санчинская СОШ»  
Нахбаров З.М.  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2020 г.



**РД Кайтагский район с.Санчи**  
**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**  
**«Санчинская средняя общеобразовательная школа»**  
**368590. с. Санчи , ул.Надречная № 206 .**  
**sanchi2015@mail.ru**  
**2020 – 2021 уч.год.**

**Меню на две недели для обучающихся начальных классов**  
**с 30.11 по 12.12 2020 г.**

| Дата <u>30.11.2020г</u><br>день недели <u>Понедельник</u> |                                                       | грамм               | Пищ.вещ           |                 |                   | Энер<br>цен | Витамины %      |                |                |                  | Мин.вещ %     |             |                 |                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|
|                                                           |                                                       |                     | Бел               | Жиры            | Угл               |             | В1              | С              | А              | Е                | Са            | Р           | Mg              | Fe              |
| 1                                                         | Картофельное пюре<br>Слив масло<br>Соль               | 130<br>10<br>0.0015 | 4<br>0.1          | 8<br>7.3        | 26<br>0.1         | 191         | 0.1             | 3.7            | 6              | 0.1              | 27            |             | 20              |                 |
| 2                                                         | Салат из овощей<br>Морковь<br>Капуста<br>Ростит масло | 20<br>20<br>10      | 0.38<br>0.26<br>0 | 0<br>0.02<br>10 | 1.14<br>1.26<br>0 | 6.2<br>5.8  | 0.4<br>0.8<br>0 | 13<br>1.1<br>0 | 0.1<br>44<br>0 | 0.1<br>0.5<br>29 | 1<br>0.5<br>0 | 0.8<br>1.40 | 0.8<br>1.9<br>0 | 0.7<br>0.8<br>0 |
| 3                                                         | Хлеб                                                  | 50                  | 5.2               | 0.4             | 37.25             | 162         | 5.3             | 0              | 0              | 4.3              | 1.2           | 5.4         | 4.1             | 5.6             |
| 4                                                         | Котлеты из говядины<br>соль                           | 50<br>0.003         | 9.35              | 6.3             | 0                 | 85.5        |                 |                |                |                  |               |             |                 |                 |
| 5                                                         | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар            | 50<br>10            | 1.8               | 0.4             | 18.4              | 78          | 0.4             | 0.2            | 3.5            | 2                | 1.1           | 1           | 1.5             | 1               |

| Дата <u>1.12.2020г</u><br>день недели <u>Вторник</u> |                                   | Грамм        | Пиш.вещ |      |       | Энер<br>.цен | Витамины |     |       |     | Мин.вещ% |     |     |     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---------|------|-------|--------------|----------|-----|-------|-----|----------|-----|-----|-----|
|                                                      |                                   |              | Бел     | жиры | Угл   |              | B1       | C   | A     | E   | Ca       | P   | Mg  | Fe  |
| 1                                                    | Салат из овощей                   | 30           | 0.5     | 0.1  | 2.4   | 13.2         | 0.5      | 1.2 | 0.1   | 0.1 | 0.5      | 1.4 | 1.7 | 1.3 |
|                                                      | Свекла<br>Ростит масло            | 10           | 0       | 10   | 0     |              | 0        | 0   | 0     | 29  | 0        | 0   | 0   | 0   |
| 2                                                    | Отварная птица (курица)<br>соль   | 100<br>0.001 | 25      | 17   | 0     | 170          | 2.7      | 1.6 | 4.4   | 2.7 | 3.3      |     | 4.8 | 8.9 |
| 3                                                    | Хлеб                              | 50           | 5.2     | 0.4  | 37.25 | 162          | 5.3      | 0   | 0     | 4.3 | 1.2      | 5.4 | 4.1 | 5.6 |
| 4                                                    | Макаронные изделия                | 50           | 2       | 0.5  | 12    | 56           | 0.08     | 0   | 0.009 | 0.7 | 12       | 52  | 12  | 1   |
|                                                      | Сливоч масло<br>соль              | 10<br>0.001  |         |      |       |              |          |     |       |     |          |     |     |     |
| 5                                                    | Компот из сухофруктов<br>(курага) | 50           | 1.8     | 0.4  | 18.4  | 78           | 0.4      | 0.2 | 3.5   | 2   | 1.1      | 1   | 1.5 | 1   |
|                                                      | сахар                             | 10           |         |      |       |              |          |     |       |     |          |     |     |     |
| 6                                                    | Яблоко                            | 100          | 0.5     | 0    | 11.4  | 48           | 2        | 11  | 0.6   | 1.3 | 1.65     | 1.4 | 2.3 | 12  |

| Дата <u>2.12.2020г.</u><br>день недели <u>Среда</u> |                                                       | грамм               | Пищ.вещ           |                 |                   | Энер<br>цен | Витамины %      |                |                |                  | Мин.вещ %     |             |                 |                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|
|                                                     |                                                       |                     | Бел               | Жиры            | Угл               |             | B1              | C              | A              | E                | Ca            | P           | Mg              | Fe              |
| 1                                                   | Картофельное пюре<br>Слив масло<br>Соль               | 130<br>10<br>0.0015 | 4<br>0.1          | 8<br>7.3        | 26<br>0.1         | 191         | 0.1             | 3.7            | 6              | 0.1              | 27            |             | 20              |                 |
| 2                                                   | Салат из овощей<br>Морковь<br>Капуста<br>Ростит масло | 20<br>20<br>10      | 0.38<br>0.26<br>0 | 0<br>0.02<br>10 | 1.14<br>1.26<br>0 | 6.2<br>5.8  | 0.4<br>0.8<br>0 | 13<br>1.1<br>0 | 0.1<br>44<br>0 | 0.1<br>0.5<br>29 | 1<br>0.5<br>0 | 0.8<br>1.40 | 0.8<br>1.9<br>0 | 0.7<br>0.8<br>0 |
| 3                                                   | Хлеб                                                  | 50                  | 5.2               | 0.4             | 37.25             | 162         | 5.3             | 0              | 0              | 4.3              | 1.2           | 5.4         | 4.1             | 5.6             |
| 4                                                   | Котлеты из говядины<br>соль                           | 50<br>0.003         | 9.35              | 6.3             | 0                 | 85.5        |                 |                |                |                  |               |             |                 |                 |
| 5                                                   | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар            | 50<br>10            | 1.8               | 0.4             | 18.4              | 78          | 0.4             | 0.2            | 3.5            | 2                | 1.1           | 1           | 1.5             | 1               |



| Дата <u>3.12.2020г.</u><br><u>день недели</u> <u>Четверг</u> |                                                   | грамм                    | Пищ.вещ  |           |           | Энер.<br>цен | Витамины % |          |          |           | Мин.вещ % |          |          |          |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|----------|-----------|-----------|--------------|------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
|                                                              |                                                   |                          | бел      | жиры      | угл       |              |            | B1       | C        | A         | E         | Ca       | P        | Mg       |
| 1                                                            | Салат из овощей<br>Свекла<br>Ростит масло<br>Соль | 30<br>10<br>0.001        | 0.5<br>0 | 0.1<br>10 | 2.4<br>0  | 13.2         | 0.5<br>0   | 1.2<br>0 | 0.1<br>0 | 0.1<br>29 | 0.5<br>0  | 1.4<br>0 | 1.7<br>0 | 1.3<br>0 |
| 2                                                            | Отварная птица (курица)<br>Соль                   | 100<br>0.001             | 25       | 17        | 0         | 170          | 2.7        | 1.6      | 4.4      | 2.7       | 3.3       |          | 4.8      | 8.9      |
| 3                                                            | Хлеб                                              | 50                       | 5.2      | 0.4       | 37.25     | 162          | 5.3        | 0        | 0        | 4.3       | 1.2       | 5.4      | 4.1      | 5.6      |
| 4                                                            | Каша пшеничная<br>Сливочное масло<br>соль         | <u>50</u><br>10<br>0.001 | 6<br>0.1 | 1<br>7.3  | 31<br>0.1 | 158          |            |          | 5        | 3         | 125       | 115      | 25       | 1        |
| 5                                                            | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар        | 50<br>10                 | 1.8      | 0.4       | 18.4      | 78           | 0.4        | 0.2      | 3.5      | 2         | 1.1       | 1        | 1.5      | 1        |
| 6                                                            | Яблоко                                            | 100                      | 0.5      | 0         | 11.4      | 48           | 2          | 11       | 0.6      | 1.3       | 1.65      | 1.4      | 2.3      | 12       |

| Дата <u>4.12.2020</u><br>день недели <u>Пятница</u> |                                                       | грамм               | Пищ.вещ           |                 |                   | Энер<br>цен | Витамины %      |                |                |                  | Мин.вещ %     |             |                 |                 |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|
|                                                     |                                                       |                     | Бел               | Жиры            | Угл               |             | В1              | С              | А              | Е                | Са            | Р           | Mg              | Fe              |
| 1                                                   | Картофельное пюре<br>Слив масло<br>Соль               | 130<br>10<br>0.0015 | 4<br>0.1          | 8<br>7.3        | 26<br>0.1         | 191         | 0.1             | 3.7            | 6              | 0.1              | 27            |             | 20              |                 |
| 2                                                   | Салат из овощей<br>Морковь<br>Капуста<br>Ростит масло | 20<br>20<br>10      | 0.38<br>0.26<br>0 | 0<br>0.02<br>10 | 1.14<br>1.26<br>0 | 6.2<br>5.8  | 0.4<br>0.8<br>0 | 13<br>1.1<br>0 | 0.1<br>44<br>0 | 0.1<br>0.5<br>29 | 1<br>0.5<br>0 | 0.8<br>1.40 | 0.8<br>1.9<br>0 | 0.7<br>0.8<br>0 |
| 3                                                   | Хлеб                                                  | 50                  | 5.2               | 0.4             | 37.25             | 162         | 5.3             | 0              | 0              | 4.3              | 1.2           | 5.4         | 4.1             | 5.6             |
| 4                                                   | Котлеты из говядины<br>соль                           | 50<br>0.003         | 9.35              | 6.3             | 0                 | 85.5        |                 |                |                |                  |               |             |                 |                 |
| 5                                                   | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар            | 50<br>10            | 1.8               | 0.4             | 18.4              | 78          | 0.4             | 0.2            | 3.5            | 2                | 1.1           | 1           | 1.5             | 1               |

| Дата <u>5.12.2020г.</u><br>день недели <u>суббота</u> |                                   | Грамм             | Пиш.вещ |      |       | Энерг.цен | Витамины |     |       |     | Мин.вещ% |     |     |     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---------|------|-------|-----------|----------|-----|-------|-----|----------|-----|-----|-----|
|                                                       |                                   |                   | Бел     | жиры | Угл   |           | В1       | С   | А     | Е   | Са       | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                                                     | Салат из овощей                   | 30                | 0.5     | 0.1  | 2.4   | 13.2      | 0.5      | 1.2 | 0.1   | 0.1 | 0.5      | 1.4 | 1.7 | 1.3 |
|                                                       | Свекла<br>Ростит масло            | 10                | 0       | 10   | 0     |           | 0        | 0   | 0     | 29  | 0        | 0   | 0   | 0   |
| 2                                                     | Отварная птица (курица)<br>соль   | 100<br>0.001      | 25      | 17   | 0     | 170       | 2.7      | 1.6 | 4.4   | 2.7 | 3.3      |     | 4.8 | 8.9 |
| 3                                                     | Хлеб                              | 50                | 5.2     | 0.4  | 37.25 | 162       | 5.3      | 0   | 0     | 4.3 | 1.2      | 5.4 | 4.1 | 5.6 |
| 4                                                     | Макаронные изделия                | 50<br>10<br>0.001 | 2       | 0.5  | 12    | 56        | 0.08     | 0   | 0.009 | 0.7 | 12       | 52  | 12  | 1   |
|                                                       | Сливоч масло<br>соль              |                   |         |      |       |           |          |     |       |     |          |     |     |     |
| 5                                                     | Компот из сухофруктов<br>(курага) | 50                | 1.8     | 0.4  | 18.4  | 78        | 0.4      | 0.2 | 3.5   | 2   | 1.1      | 1   | 1.5 | 1   |
|                                                       | сахар                             | 10                |         |      |       |           |          |     |       |     |          |     |     |     |
| 6                                                     | Яблоко                            | 100               | 0.5     | 0    | 11.4  | 48        | 2        | 11  | 0.6   | 1.3 | 1.65     | 1.4 | 2.3 | 12  |



| Дата <u>7.12.2020</u>          |                                                       | грамм               | Пищ.вещ           |                 |                   | Энер<br>цен | Витамины %      |                |                |                  | Мин.вещ %     |             |                 |                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|
| день недели <u>понедельник</u> |                                                       |                     | Бел               | Жиры            | Угл               |             | B1              | C              | A              | E                | Ca            | P           | Mg              | Fe              |
| 1                              | Картофельное пюре<br>Слив масло<br>Соль               | 130<br>10<br>0.0015 | 4<br>0.1          | 8<br>7.3        | 26<br>0.1         | 191         | 0.1             | 3.7            | 6              | 0.1              | 27            |             | 20              |                 |
| 2                              | Салат из овощей<br>Морковь<br>Капуста<br>Ростит масло | 20<br>20<br>10      | 0.38<br>0.26<br>0 | 0<br>0.02<br>10 | 1.14<br>1.26<br>0 | 6.2<br>5.8  | 0.4<br>0.8<br>0 | 13<br>1.1<br>0 | 0.1<br>44<br>0 | 0.1<br>0.5<br>29 | 1<br>0.5<br>0 | 0.8<br>1.40 | 0.8<br>1.9<br>0 | 0.7<br>0.8<br>0 |
| 3                              | Хлеб                                                  | 50                  | 5.2               | 0.4             | 37.25             | 162         | 5.3             | 0              | 0              | 4.3              | 1.2           | 5.4         | 4.1             | 5.6             |
| 4                              | Котлеты из говядины<br>соль                           | 50<br>0.003         | 9.35              | 6.3             | 0                 | 85.5        |                 |                |                |                  |               |             |                 |                 |
| 5                              | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар            | 50<br>10            | 1.8               | 0.4             | 18.4              | 78          | 0.4             | 0.2            | 3.5            | 2                | 1.1           | 1           | 1.5             | 1               |



| Дата <u>8.12.2020г</u><br><u>день недели</u> <u>Вторник</u> |                                | Грамм  | Пищ.вещ |      |      | Энер .<br>Цен | Витамины% |     |       |     | Мин.вещ % |      |     |     |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------|---------|------|------|---------------|-----------|-----|-------|-----|-----------|------|-----|-----|
|                                                             |                                |        | бел     | жиры | Угл  |               | В1        | С   | А     | Е   | Са        | Р    | Mg  | Fe  |
| 1                                                           | Салат из овощей                |        |         |      |      |               |           |     |       |     |           |      |     |     |
|                                                             | Морковь                        | 20     | 0.38    | 0    | 1.14 | 6.2           | 0.4       | 13  | 0.1   | 0.1 | 1         | 0.8  | 0.8 | 0.7 |
|                                                             | Капуста                        | 20     | 0.26    | 0.02 | 1.26 | 5.8           | 0.8       | 1.1 | 44    | 0.5 | 0.5       | 1.40 | 1.9 | 0.8 |
|                                                             | Ростит масло                   | 10     | 0       | 10   | 0    |               | 0         | 0   | 0     | 29  | 0         |      | 0   | 0   |
| 2                                                           | Отварная птица (курица)        | 100    | 25      | 17   | 0    | 170           | 2.7       | 1.6 | 4.4   | 2.7 | 3.3       |      | 4.8 | 8.9 |
|                                                             | Соль                           | 0.001  |         |      |      |               |           |     |       |     |           |      |     |     |
| 3                                                           | Хлеб                           | 50     | 2       | 0.5  | 12   | 56            | 0.08      | 0   | 0.009 | 0.7 | 12        | 52   | 12  | 1   |
| 4                                                           | Каша гречневая                 | 50     | 225     | 0.8  | 13.7 | 68.5          |           |     |       |     |           |      |     |     |
|                                                             | Масло слив                     | 10     | 0.1     | 7.3  | 0.1  |               |           |     |       |     |           |      |     |     |
|                                                             | соль                           | 0.0015 |         |      |      |               |           |     |       |     |           |      |     |     |
| 5                                                           | Компот из сухофруктов (курага) | 50     | 1.8     | 0.4  | 18.4 | 78            | 0.4       | 0.2 | 3.5   | 2   | 1.1       | 1    | 1.5 | 1   |
|                                                             | сахар                          | 10     |         |      |      |               |           |     |       |     |           |      |     |     |
| 6                                                           | Яблоко                         | 100    | 0.5     | 0    | 11.4 | 48            | 2         | 11  | 0.6   | 1.3 | 1.65      | 1.4  | 2.3 | 12  |

| Дата <u>2.12.2020г.</u>  |                                                       | грамм               | Пищ.вещ           |                 |                   | Энер<br>цен | Витамины %      |                |                |                  | Мин.вещ %     |             |                 |                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|
| день недели <u>Среда</u> |                                                       |                     | Бел               | Жиры            | Угл               |             | B1              | C              | A              | E                | Ca            | P           | Mg              | Fe              |
| 1                        | Картофельное пюре<br>Слив масло<br>Соль               | 130<br>10<br>0.0015 | 4<br>0.1          | 8<br>7.3        | 26<br>0.1         | 191         | 0.1             | 3.7            | 6              | 0.1              | 27            |             | 20              |                 |
| 2                        | Салат из овощей<br>Морковь<br>Капуста<br>Ростит масло | 20<br>20<br>10      | 0.38<br>0.26<br>0 | 0<br>0.02<br>10 | 1.14<br>1.26<br>0 | 6.2<br>5.8  | 0.4<br>0.8<br>0 | 13<br>1.1<br>0 | 0.1<br>44<br>0 | 0.1<br>0.5<br>29 | 1<br>0.5<br>0 | 0.8<br>1.40 | 0.8<br>1.9<br>0 | 0.7<br>0.8<br>0 |
| 3                        | Хлеб                                                  | 50                  | 5.2               | 0.4             | 37.25             | 162         | 5.3             | 0              | 0              | 4.3              | 1.2           | 5.4         | 4.1             | 5.6             |
| 4                        | Котлеты из говядины<br>соль                           | 50<br>0.003         | 9.35              | 6.3             | 0                 | 85.5        |                 |                |                |                  |               |             |                 |                 |
| 5                        | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар            | 50<br>10            | 1.8               | 0.4             | 18.4              | 78          | 0.4             | 0.2            | 3.5            | 2                | 1.1           | 1           | 1.5             | 1               |

| Дата <u>10.12.2020г</u><br>день недели <u>Четверг</u> |                                                   | грамм             | Пищ.вещ  |           |           | Энер.<br>цен | Витамины % |          |          |           | Мин.вещ % |          |          |          |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|----------|-----------|-----------|--------------|------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
|                                                       |                                                   |                   | бел      | жиры      | угл       |              | B1         | C        | A        | E         | Ca        | P        | Mg       | Fe       |
| 1                                                     | Салат из овощей<br>Свекла<br>Ростит масло<br>Соль | 30<br>10<br>0.001 | 0.5<br>0 | 0.1<br>10 | 2.4<br>0  | 13.2         | 0.5<br>0   | 1.2<br>0 | 0.1<br>0 | 0.1<br>29 | 0.5<br>0  | 1.4<br>0 | 1.7<br>0 | 1.3<br>0 |
| 2                                                     | Отварная птица (курица)<br>Соль                   | 100<br>0.001      | 25       | 17        | 0         | 170          | 2.7        | 1.6      | 4.4      | 2.7       | 3.3       |          | 4.8      | 8.9      |
| 3                                                     | Хлеб                                              | 50                | 5.2      | 0.4       | 37.25     | 162          | 5.3        | 0        | 0        | 4.3       | 1.2       | 5.4      | 4.1      | 5.6      |
| 4                                                     | Каша пшеничная<br>Сливочное масло<br>соль         | 50<br>10<br>0.001 | 6<br>0.1 | 1<br>7.3  | 31<br>0.1 | 158          |            |          | 5        | 3         | 125       | 115      | 25       | 1        |
| 5                                                     | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар        | 50<br>10          | 1.8      | 0.4       | 18.4      | 78           | 0.4        | 0.2      | 3.5      | 2         | 1.1       | 1        | 1.5      | 1        |
| 6                                                     | Яблоко                                            | 100               | 0.5      | 0         | 11.4      | 48           | 2          | 11       | 0.6      | 1.3       | 1.65      | 1.4      | 2.3      | 12       |



| Дата <u>11.12.2020</u><br>день недели <u>Пятница</u> |                                                       | грамм               | Пищ.вещ           |                 |                   | Энер<br>цен | Витамины %      |                |                |                  | Мин.вещ %     |             |                 |                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|-----------------|
|                                                      |                                                       |                     | Бел               | Жиры            | Угл               |             | В1              | С              | А              | Е                | Са            | Р           | Mg              | Fe              |
| 1                                                    | Картофельное пюре<br>Слив масло<br>Соль               | 130<br>10<br>0.0015 | 4<br>0.1          | 8<br>7.3        | 26<br>0.1         | 191         | 0.1             | 3.7            | 6              | 0.1              | 27            |             | 20              |                 |
| 2                                                    | Салат из овощей<br>Морковь<br>Капуста<br>Ростит масло | 20<br>20<br>10      | 0.38<br>0.26<br>0 | 0<br>0.02<br>10 | 1.14<br>1.26<br>0 | 6.2<br>5.8  | 0.4<br>0.8<br>0 | 13<br>1.1<br>0 | 0.1<br>44<br>0 | 0.1<br>0.5<br>29 | 1<br>0.5<br>0 | 0.8<br>1.40 | 0.8<br>1.9<br>0 | 0.7<br>0.8<br>0 |
| 3                                                    | Хлеб                                                  | 50                  | 5.2               | 0.4             | 37.25             | 162         | 5.3             | 0              | 0              | 4.3              | 1.2           | 5.4         | 4.1             | 5.6             |
| 4                                                    | Котлеты из говядины<br>соль                           | 50<br>0.003         | 9.35              | 6.3             | 0                 | 85.5        |                 |                |                |                  |               |             |                 |                 |
| 5                                                    | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>Сахар            | 50<br>10            | 1.8               | 0.4             | 18.4              | 78          | 0.4             | 0.2            | 3.5            | 2                | 1.1           | 1           | 1.5             | 1               |



| Дата <u>12.12.2020г</u><br>день недели <u>суббота</u> |                                            | Грамм             | Пиш.вещ |      |       | Энер.<br>цен | Витамины |     |       |     | Мин.вещ% |     |     |     |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------|------|-------|--------------|----------|-----|-------|-----|----------|-----|-----|-----|
|                                                       |                                            |                   | Бел     | жиры | Угл   |              | В1       | С   | А     | Е   | Са       | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                                                     | Салат из овощей                            | 30                | 0.5     | 0.1  | 2.4   | 13.2         | 0.5      | 1.2 | 0.1   | 0.1 | 0.5      | 1.4 | 1.7 | 1.3 |
|                                                       | Свекла<br>Ростит масло                     | 10                | 0       | 10   | 0     |              | 0        | 0   | 0     | 29  | 0        | 0   | 0   | 0   |
| 2                                                     | Отварная птица (курица)<br>соль            | 100<br>0.001      | 25      | 17   | 0     | 170          | 2.7      | 1.6 | 4.4   | 2.7 | 3.3      |     | 4.8 | 8.9 |
| 3                                                     | Хлеб                                       | 50                | 5.2     | 0.4  | 37.25 | 162          | 5.3      | 0   | 0     | 4.3 | 1.2      | 5.4 | 4.1 | 5.6 |
| 4                                                     | Макаронные изделия<br>Сливоч масло<br>соль | 50<br>10<br>0.001 | 2       | 0.5  | 12    | 56           | 0.08     | 0   | 0.009 | 0.7 | 12       | 52  | 12  | 1   |
| 5                                                     | Компот из сухофруктов<br>(курага)<br>сахар | 50<br>10          | 1.8     | 0.4  | 18.4  | 78           | 0.4      | 0.2 | 3.5   | 2   | 1.1      | 1   | 1.5 | 1   |
| 6                                                     | Яблоко                                     | 100               | 0.5     | 0    | 11.4  | 48           | 2        | 11  | 0.6   | 1.3 | 1.65     | 1.4 | 2.3 | 12  |