

УТВЕРЖДАЮ

Директор МСОШ №1  
Саламова Х.Ш.



«18» 03 2021 г

**Ежедневная меню -раскладка для школьников 1-4 кл.**

**Дата-18.03.2021г.**

**День недели – четверг**

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Картофельное пюре	150	4	8	26	191	0.1	3.7	6	0.1	27		20	
2	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
3	Хлеб	50	1	0	24	121	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Котлеты из говядины	40	9	10	0	130			2.0мкг	0.1	9	79	8	0.9
5	Компот из сухофруктов (курага)	200	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95

**Дата-17.03.2021г.**

**День недели – среда**

	грамм	Пищ.вещ			Энер.цен	Витамины(мг)				Мин.вещ(мг)				
		бел	жиры	угл.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат из овощей	50	1	0	3	14	0.02	10	1350мкг	2.5	18		10.3	0.3
2	Отварная птица (курица)	80	25	17	0	170	2.7	1.6	4.4	2.7	3.3		4.8	8.9
3	Хлеб	50	2	0.5	12	56	0.08	0	0.009	0.7	12	52	12	1
4	Пшеничная каша	150	7	1.5	31	152	0.25	0			10	149	10	3.32
5	Компот из сухофруктов (курага)	200	0.3	0	3.9	16.75	0.015	0.5	3.45	1.95	1.05		1.5	0.95
6	Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	27.5	0.015	0.5	5	0.1	8	5	4.9	8