УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Вачинская СОШ»
_____ Мирзаева Б.А.
«01» 09 2022г.

Двенадцатидневное меню горячего питания
муниципального общеобразовательного казенного учреждения «Вачинская СОШ»
для учащихся 1 – 4 классов на 2022/2023 учебный год.

1 НЕДЕЛЯ												
Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**			**Минеральные вещества (мг)**				
		Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B_1**	**A**	**C**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Понедельник												
Макароны отварные с подливой из курицы	200	13	18,6	21,2	304,8	0,098	0,2	0,48	123	204	22,2	2,2
Компот из фруктов	200	0,2	0,1	10,3	42,7	0,01	0,03	1,42	10,5	7,9	6,75	0,8
Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Фрукты												
Итого												
Вторник												
Суп -хинкал с говядиной	200	20,4	12,2	15,6	250	0,08	0,01	0,6	27	194	23,4	2,8
Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Итого												
Среда												
Каша пшеничная на молоке	200	8,8	10,9	40,2	293,5	0,05	34,7	0,3	134	235	16	3,6
Какао	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,02	0,33	162	140	21,5	0,5
Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	56	0	22	74	21,6	1,0
Фрукты												
Витамин С												
Итого												

Четверг												
Плов из птицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7	**0,03**	**85**	**1,5**	**31**	**237**	**107**	**2,7**
Салат из белокачанной капусты	60	1,4	0	6,2	30,7	0	0,95	38,4	41,7	30	15,3	0,9
Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Компот из фруктов	200	0,2	0,1	10,3	42,7	0,01	0,03	1,42	10,5	7,9	6,75	0,8
Витамин С												
Итого												
Пятница												
Борщ	300	2,9	8,9	17,3	160,5	0,04	80	8	64	81	44	1,7
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Итого												
Суббота												
Каша овсяная на молоке	200	8,5	11,5	38,8	292,1	0,09	0,05	0,3	146	213	66	3,7
Какао	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,02	0,33	162	140	21,5	0,5
Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Фрукты												
Итого												

2 НЕДЕЛЯ												
Прием пищи, наименование блюд	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**			**Минеральные вещества (мг)**				
		Белки	**Жиры**	**Углеводы**		**B_1**	**A**	**C**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Понедельник												
Салат из белокачанной капусты	60	1,4	0	6,2	30,7	0	0,95	38,4	41,7	30	15,3	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	0,2	0,04	0	16,8	163	112	3,8
Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,3	42,7	0,01	0,03	1,42	10,5	7,9	6,75	0,8
Фрукты												
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Итого												
Вторник												
Суп фасолевый	300	11,63	7,43	28,06	225	0,2	125	12	185	600	**154**	**13**
Фрукты												
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Итого												
Среда												
Рисовая каша на молоке	200	6,1	10,3	24,1	182	0,05	34,7	0,3	134	235	16	3,6
Какао	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,02	0,33	162	140	21,5	0,5
Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	56	0	22	74	21,6	1,0
Фрукты												
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Итого												
Четверг												
Плов из птицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7	**0,03**	**85**	**1,5**	**31**	**237**	**107**	**2,7**
Салат из белокачанной капусты	60	1,4	0	6,2	30,7	0	0,95	38,4	41,7	30	15,3	0,9
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Компот из фруктов	200	0,2	0,1	10,3	42,7	0,01	0,03	1,42	10,5	7,9	6,75	0,8
Витамин С												
Итого												

Пятница												
Макароны отварные с подливой из курицы	200	13	18,6	21,2	304,8	0,098	0,2	0,48	123	204	22,2	2,2
Компот из фруктов	200	0,2	0,1	10,3	42,7	0,01	0,03	1,42	10,5	7,9	6,75	0,8
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Фрукты												
Итого												
Суббота												
Каша манная на молоке	200	8,5	11,5	38,8	292,1	0,09	0,05	0,3	146	213	66	3,7
Какао	200	4,1	6	12,6	121,1	0,04	0,02	0,33	162	140	21,5	0,5
Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242	0,4	0,01	02	125	129	41	3,6
Фрукты												
Итого												