

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "БСОИ №2"  
 О.В.Рыбалко  
 " 01 " сентября 2021 года

## примерное 10-ти меню для 1-4 классов

### 1-й день

#### понедельник

##### Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное	575 40 гр	5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Сосиска отварная	737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		<b>38,77</b>	<b>38,04</b>	<b>86,84</b>	<b>800,78</b>	<b>0,54</b>	<b>21,68</b>	<b>91,5</b>	<b>6,01</b>	<b>391,07</b>	<b>560,32</b>	<b>90,48</b>	<b>16,29</b>

##### Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий	30	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Борщ со сметаной	261 200/20гр	12,75	9,25	19,4	221,12	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
Сосиска отварная	737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		<b>46,97</b>	<b>42,79</b>	<b>107,84</b>	<b>1016,3</b>	<b>0,56</b>	<b>56,54</b>	<b>39,5</b>	<b>7,76</b>	<b>261,07</b>	<b>597,07</b>	<b>127,73</b>	<b>18,79</b>