Примерное 2-х недельное меню
для учащихся начальных классов

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		гр., мл	Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	1-я неделя										
	Понедельник										
28	Рассольник с курицей	240	1,68	7,70	13,27	120,75	0,08	0	6,03	21,16	0,78
4	Плов с курицей	150,0	17,30	15,84	27,32	304,0	36,60	186,60	36,00	0,08	4,38
23	Салат морковный с яблоком	65,0	1,08	1,40	8,62	40,40	0,05	0	6,25	24,28	1,08
18	Компот из сухофруктов	200	0,70	-	20,22	94,20	30,90	22	17,20	0,02	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Бананы	100	1,50	0,10	21,80	89,0					
	Кексы	33,3	0,15	0,56	1,90	12,54					
	Итого:		**28,17**	**26,30**	**128,61**	**832,15**	**67,73**	**208,6**	**65,48**	**51,84**	**7,64**
	Вторник										
33	Суп картофельный с курицей	240	2,91	2,29	13,31	116,39	0,11	0	9,6	20,68	0,94
9	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0	1,22	2,43
1	Голубцы	70	13,50	16,90	11,60	120,0	0	0	18,0	57,0	3,0
8	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	0	0	22,0	1,0
	Икра кабачковая (пром.производства)	50,0	0	3,50	3,90	45,0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,76	0,70	35,48	171,26	0,10	0	0	6,30	1,40
	Сок осветленный (пром.производства)	200	1,01	0	11,20	46,0	0	0	2,0	7,0	0
	Итого:		**34,86**	**32,37**	**111,04**	**775,36**	**0,32**	**0,02**	**29,6**	**114,2**	**8,77**