

Примерное двадцатидневное меню для обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях.

начального образования в общеобразовательных организациях.											
День/неделя	Наименование дней недели, блюды	Масса порции, г	Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1											
Понедельник-1											
1 смена	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	15,50	13,50	3,30
	Мандарин	100	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого											
2 смена	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	15,50	13,50	3,30
	Мандарин	100	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Вторник-1											
1 смена	Груша	200	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Киви	100	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого											
2 смена	Груша	200	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Киви	100	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого											
Среда-1											

[illegible]

[illegible]

Итого	Киви	100	47,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
2 смена										
	Банан	200	96,00	2,70	11,00	2,70	0,80	3,50	11,00	3,30
	Киви	100	47,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого										
НЕДЕЛЯ 3										
Понедельник-3										
1 смена										
	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	15,50	13,50	3,30
	Банан	200	96,00	2,70	11,00	2,70	0,80	3,50	11,00	3,30
Итого										
2 смена										
	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	15,50	13,50	3,30
	Банан	200	96,00	2,70	11,00	2,70	0,80	3,50	11,00	3,30
Вторник-3										
1 смена										
	Киви	100	47,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Груша	200	86,00	0,08	120,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого										
2 смена										
	Киви	100	47,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Груша	200	86,00	0,08	120,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
Итого										
Среда-3										
1 смена										
	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	15,50	13,50	3,30
	Мандарин	100	38,00	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого										
2 смена										
	Яблоко	200	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	15,50	13,50	3,30
	Мандарин	100	38,00	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Четверг-3										
1 смена										
	Банан	200	96,00	2,70	11,00	2,70	0,80	3,50	11,00	3,30
	Киви	100	47,00	0,02	5,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30

[illegible]

[illegible]