



меню на 04 октября
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы						
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (мг)	минералы (мг)
	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	0	0	0	19,32	17,7	7,08
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	0	0,45	0	0	30,46	69,74	28,24
246	гуляш из говядины (1 категории)	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5	
301	рис отварной чай черный сладкий витаминизированный	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115	
376	2 хлеб ржаной	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
	итого :	750	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	
			24,2	24,24	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02	



меню на 04 октября
5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)							
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мg		
					день											
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72			
102	суп гороховый	240	6,5	6,9	13,06	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24			
246	гуляш из говядины (1категории)	100	11,3	12,95	25	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5			
301	рис отварной	150	6	6	33	0	0	0	0	0	140,76	392	115			
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	0	6	0	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0,4	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	итого :	800	28,71	29,58	116	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66			

" 03 " 10 2024г.



меню на 04 октября
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		пище вые вещества (г)		энергетич еская ценность (ккал) день	витамин ы В1	витамин ы С	витамин ы А	витамин ы Е	минерал		минерал		минерал	
			Б	Ж	5 -й завтрак	У						ж	б	Ca	P	Mg	bl
173	каша пшенная молочная	200	13	14,84	32	388	0,127	0,87	0	0	0	133,7	0	42,2	2,15		
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0		
	итого :	430	15,35	15,1	61,76	518,32	0,167	0,87	0	0	0	139,7	0	42,2	2,55		
				ОБЕД													
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	25,38	51,84	35,72	0,66			
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62			
245	гуляш (из мясо кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6			
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	140,76	392,085	115,215	1,6			
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	3,34	0	0	122	90	14	0,56			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0			
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	25	0	14,17	0,5			
	итого :	900	28,31	27,53	115,7	888	0,38	25,99	0	1,9	375,1	603,665	240,545	6,54			