



МЕНЮ на 05 декабря
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
						день											
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	0	31,53	20,77	9,68	0,41		
108	суп с клецками	200	5	10	27	229,55	0	0,77	0	0,48	0	34,41	5,89	2,98	0,32		
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	184	0,1	3,35	0,01	0	0	52,11	238,46	59,77	0,96		
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95		
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0	9,2	34,8	13,2	0,3		
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	0	1	25	0	14,17		
	ИТОГО :	850	24,66	25,37	111,8	727,35	0,2	21,08	0,01	1,33	147,23	324,92	153,13	20,51			



меню на 05 декабря
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал)	витами ны		витами ны		витами ны		минерал ы		минерал ы	
			(г)	(г)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У										
				4-й											
				завтрак											
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	30,24	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47		
382	какао с молоком	200	4	3,54	17,57	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56		
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	0,1	95	0	59	0	1	2	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	итого :	440	18,59	19,88	62,67	0,12	1,3	79,01	0	133,7	130,6	21,9	1,03		
				ОБЕД											
	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74		
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	40,6	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32		
26	рыба тушеная в соусе	100	11,6	10,3	18,7	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1		
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95		
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0	0	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	итого :	800	29,62	29,21	124,74	0,18	14,73	0,48	0,48	132,15	313,9	154,04	7,51		