



Иванов  
" 07 "

меню на 07 сентября  
1-4 класс

№ рецептурные блюда	наименование	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			
					5 - й	день											
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	50,4	0	28,5	36,7	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	0,45	30,46	69,74	28,24			
246	гуляш из говядины (1категории)	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	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115			
376	чай черный сладкий витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	Итого :	750	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 08 сентября  
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минералы					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (мг)
49	салат витаминный	60	0,55	0,1	1,9	11	0,05	5	0	0,3	18,73	0	0	7
	СУП С МАКАРОНЫМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0,85	19,68	53,32	21,6	
268	КОТЛЕТА	90	11	14	28	230	0,08	0,12	23	1	35	133,1	25,7	
	ГРЕЧКА													
302	РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	3,8	15,57	0	81	
945	какао с молоком	200	3	1,6	16,4	91	0,01	1,08	0	0,6	6,4	3,6	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	
125	фрукт ( банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	1	119	91	14	
	ИТОГО:	850	26,83	25,9	112,59	705,2	0,3	13,4	23,02	1,12	238,58	320,22	176,66	





меню на 07 сентября  
5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р
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	200	5	4,22	13,06	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
246 (1 категория)	гуляш из говядины	100	8,48	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	24,39	26,9	116	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66





меню на 08 сентября  
5-11класс

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минералы					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg	
49	салат "витаминовый"	100	1,7	1,8	19	100,5	0,02	5,95	0	0	0	0,3	18,73	0	7
	СУП С														
103	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,38	5,53	23,6	127,3	0,09	6,6	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	100	7,75	8,55	15,7	128,75	0,01	0,12	23	0	0	1	35	133,1	25,7
	ГРЕЧКА														
302	РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	какао с молоком	200	3	3,54	17,57	118,6	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	23,55	24,71	115,35	713,6	0,17	13,75	23	1,12	7,25	119,58	229,22	162,66	