



меню на 10 октября

5-11класс

№ рецепт туры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		минералы		витамины	минералы		витамины	минералы	
			Б	Ж		У	9-й	В1	С		А	Е		Fe	Ca
71	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	6	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14		
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	250	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24		
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	401	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06		
356	кисель	200	0,31	0	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2		
	итого :	800	27,82	27,74	945	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42		



меню на 10 октября
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал)	витамин ы	витамин ы	витамин ы	минерал ы	минерал ы	минерал ы	минерал ы	минерал ы	
															В1
		Б		Ж	У										
				9-й		День									
				завтрак											
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	385	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47	
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	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	
	итого :	430	15,1	15	66,84	515,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87	
				ОБЕД											
70	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	6	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74	
96	рассольник "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	29	0	24	0,9	
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	401	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03	
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	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	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0	
	итого :	800	27,58	27,76	115,09	845	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07	