



меню на 11 октября

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	Р	Мg
33	салат пестрый	60	0,8	3,6	1,8	60	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,31	4,15	12,11	85,75	0,09	6,6	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
246	гуляш из говядины	90	8,48	13,5	25	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	3,04	17,94	121	0	0	0	0	0	16	0	65
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	4,76	94,2	0,01	1,08	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	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	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	Итого :	850	26,84	25,65	102,95	737,95	0,26	23,45	1,49	3,7	4	139,38	218,7	159,43



меню на 11 октября

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)		Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		витамины		витамины		витамины		минералы		минералы			
		Б	Ж	У	10 - й	В1	С		А	Е	Fe	Ca	Р	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)			
33	салат пестрый	100			4,5	3,98		34	0,01	5,7	0	0	0	0	0	0	0	20,4	24,58		11,8	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ																					
103		200			5,53	23,6		180	0,11	8,25	0	0	0	0	0	0	0	1,09	24,6	66,65	27	
246	гуляш из говядины	90			11,3	12,95		260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	27,7	98		19,5	
171	каша пшеничная	150			8,7	4,84		121	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0		65	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			0,04	16		94,2	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0	
2	хлеб ржаной	20			1,98	11,88		57,68	0	0	0	0,6	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	15	4,4	14,16	14,16	
7117	хлеб пшеничный	30			2,28	14,76		70,32	0,04	0	0	0	0,52	0,3	0,3	0,3	0,3	9,2	34,8	13,2	13,2	
	Итого :	850			28,42	130,22		817,2	0,26	23,45	1,49	3,7	4,24	4,24	4,24	4,24	4,24	139,38	218,7	159,43	159,43	



меню на 11 октября

ОВЗ

№ рецептур	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы										
			Б	Ж		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
				10 - й завтрак															
209	яйцо отварное	40	10	4,6	170	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1						
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	215	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42						
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4						
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0						
	итого :	430	16,05	15,54	515,32	0,08	4,2	0,21	0	52,6	99	13,8	1,82						
				ОБЕД															
52	салат из свеклы отварной	100	0,8	2	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33						
	суп с макаронными изделиями	200	4,5	5,53	180	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87						
245	гуляш (из мясо кур)	100	10,3	10,3	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6						
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	121	0	0	0	0	16	0	65	2,2						
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18						
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0						
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0						
	итого :	800	28,6	27,63	835,2	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18						