



меню на 11 ноября
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины			минерал ы (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			
					У	день											
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	16	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	202,3	0,18	4,65	0	0	0,45	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	150	4	4	21	150	0	0	0	0	0	140,76	392	115			
376	чай черный сладкий витаминизирован ный	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	54,8	13,2			
	ИТОГО :	750	24,2	24,24	116,7	790,7	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02			



меню на 11 ноября
5-11класс

№ рецеп- туры	наименование блюда	масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		Пищевые вещества (г)		энергети- ческая ценность (ккал)	витамины			минералы		
			Б	Ж	У	5 - й	В1	С		А	Е	Fe	Ca	Р	минералы (мг)
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 (категории)	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		



меню на 11 ноября

ОВЗ

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