



меню на 14 февраля

5-11класс

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		минералы		минералы (мг)				
			Б	Ж		У	10 - й	В1	С		А	Е	Fe	Ca
33	салат пестрый	100	1	4,5	3,98	34	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	23,6	180	0,11	8,25	0	0	1,09	24,6	66,65	27
246	гуляш из говядины	90	11,3	12,95	25	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	35	121	0	0	0	0	0	16	0	65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,04	0	16	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	0,6	0,4	15	4,4	14,16	13,2
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2	159,43
	итога :	850	29,8	28,42	130,22	817,2	0,26	23,45	1,49	3,7	4,24	139,38	218,7	159,43



меню на 14 февраля
ОВЗ

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	пище вые вещества (г)	энергетич еская ценность (ккал)	витамины			минералы								
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	10-й	День												
				завтрак														
209	яйцо отварное	40	10	4,6	1,5	170	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1				
12	икра из кабачков	160	3,7	10,68	36	215	0,01	4,2	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42				
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	16,05	15,54	67,26	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	3,98	62	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33				
	суп с макаронными																	
103	изделиями	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
245	гуляш (из мяса кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	0	31,5	0	33,2	1,6				
171	каша пшеничная	150	8,7	9,2	35	121	0	0	0	0	16	0	65	2,2				
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
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	28,6	27,63	115,22	835,2	0,22	26,89	0	0	108,73	97,89	140,7	6,18				