



меню на 15 декабря

5-11класс

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети- ческая ценность (ккал)	витами- ны B1	витами- ны C	витами- ны A	витами- ны E	витами- ны Fe	минерал ы (мг) Ca	минерал ы (мг) P	минерал ы (мг)	минерал ы (мг)
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14		
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0,9	29	0	24			
259	жаркое по- домашнему	250	15,3	20	42	384	0,13	5,61	15	0	3,6	19,44	210,63	41,06		
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1		
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		
	Итого :	800	29,39	28,71	123,34	834,21	0,2	29,03	15,06	1,12	6,81	112,14	273,83	107,42		



меню на 15 декабря
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) день	витами н ы В1	витами н ы С	витами н ы А	витами н ы Е	минерал ы Са	минерал ы Р	минерал ы Mg	минерал ы Fe
			Б	Ж	У									
				9-й										
				завтрак										
168	каша рисовая	200	12,75	14,74	37,08	292	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	422,32	0,07	0	20	0	11,9	67	21,8	0,87
				ОБЕД										
47	салат из квашенной капусты	100	1,7	1	9	10,21	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	384	0,21	8,97	24	0	31,1	337	65,7	4,03
377	чай с лимоном	200	0,53	0,02	15,2	62	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	29,39	28,71	123,34	834,21	0,28	27,41	24	0	84,78	371,61	105,96	7,07