



МЕНЮ на 16 января
1-4 класс

No рецептуры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамины	Витамины	Витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					4 - й	день								
47	салат из квашенной капусты	60	1,04	0,5	5,12	15,35	0,02	11,96	0	0	0,41	31,53	20,49	9,68
108	суп с клецками	200	5	10	30,5	230	0	0,77	0	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
26	рыба тушеная в красном соусе	90	9,8	8,96	15,4	212	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	12,84	150	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	10,1	43	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	0,52	9,2	34,8	13,2	0,3
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	1	25	0	14,17
	ИТОГО :	850	24,66	25,37	115,3	795,35	0,2	21,08	0,01	1,33	116,11	335,68	163,94	29,78



меню на 16 января

ОВЗ

№ рецепт	наименование блюда	масса порции (г)	пище вые вещества		энергетич еская ценность (ккал) день	ВИТАМИН			ВИТАМИН			минерал		минерал	
			(г)	У		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	би	би	
168	каша манная молочная	200	10,06	7,8	260	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47		
382	кекао с молоком	200	4	3,54	118,6	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56		
14	масло сливочное	10	2,25	8,3	105	0	0	59	0	1	2	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого :	440	18,59	19,88	553,92	0,12	1,3	79,01	0	133,7	130,6	21,9	1,03		
				ОБЕД											
	салат из квашенной														
70	капусты	100	1,1	0,5	16	0,03	10,06	0	0	18,68	34,61	16,26	1,74		
108	суп с клецками	200	8,1	12,6	270	0	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32		
26	рыба тушеная в соусе	100	11,6	10,3	250	0,11	3,9	0,01	0	60,08	273,4	67,3	1,1		
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	110,45	0	0	0	0	12,98	0	67,5	3,95		
	чай черный сладкий														
376	витаминизированный	200	0,07	0,02	60	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
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	28,59	28,71	834,45	0,18	14,73	0,48	0,48	132,15	313,9	154,04	7,51		