



меню на 24 ноября
 1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети ческая ценность (ккал)	витамины		минерал ы (мг)		витамины		минерал ы (мг)		минерал ы (мг)	
			Б	Ж		У	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg		
					День										
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	50,4	0	28,5	36,7	0	0	0	19,32	17,7	7,08	
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	123	0,18	4,65	0	0	0,45	0	30,46	69,74	28,24	
246	гуляш из говядины (1категории)	90	8,48	13,5	200	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	0	27,7	98	19,5	
301	рис отварной	150	4	4	150	0	0	0	0	0	0	140,76	392	115	
376	чай черный сладкий витаминизированный	200	0,07	0,02	60	0	0	0	0	0	0	6	0	0	
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	0	9,2	34,8	13,2	
	итого :	750	24,2	24,24	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	2	233,44	612,24	183,02	



меню на 24 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			минерал ы (мг)		
			Б	Ж	У	5 - й	В1	С		А	Е	Fe	Ca	Р	Мg
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	3,29	0,06	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72			
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	4,65	0,18	0	0,45	30,46	69,74	28,24			
246	гуляш из говядины (1категории)	100	11,3	12,95	25	5,07	0,07	2,25	0,85	27,7	98	19,5			
301	рис отварной	150	6	6	33	0	0	0	0	140,76	392	115			
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	0	0	0	0	6	0	0			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	0	0	0	0,4	0	0	0			
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0	0,04	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2			
	итого :	800	28,71	29,58	116	13,01	0,35	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66			



меню на 24 ноября
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)	витами ны В1	витами ны С	витами ны А	витами ны Е	минерал			минерал		
											Ж	У	кал	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У	День										
				5 -й												
				завтрак												
173	каша пшеничная молочная	200	13	14,84	32	270,68	0,127	0,87	0	0	0	133,7	0	0	42,2	2,15
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	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	0	0
	итого :	430	15,35	15,1	61,76	401	0,167	0,87	0	0	0	139,7	0	0	42,2	2,55
				ОБЕД												
8	салат " морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	0	25,38	51,84	0	35,72	0,66
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	0	30,46	69,74	0	28,24	1,62
245	гуляш (из мясо кур)	100	10,3	10,3	10	250	0,06	9,71	0	0	0	31,5	0	0	33,2	1,6
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	0	140,76	392,085	0	115,215	1,6
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	3,34	0	0	0	122	90	0	14	0,56
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	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	0	0
125	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	17	0,04	5	0	0,33	0	25	0	0	14,17	0,5
	итого :	900	28,31	27,53	115,7	888	0,38	25,99	0	1,9	0	375,1	603,665	0	240,545	6,54