



меню на 07 мая
5-11класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины		витамины		витамины		минералы (мг)		минералы (мг)	
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
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	200	6,5	6,9	13,06	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24		
246	гуляш из говядины (1категории)	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 07 мая
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (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	P
2011	салат из моркови с яблоком	60	3	1,9	7	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	123	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
246	гуляш из говядины (1категории)	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 витаминизированный	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	34,8	13,2
	итого :	750	24,2	24,24	107,7	711,4	0,29	38,22	38,19	2,77	2	233,44	612,24	183,02

