



МЕНЮ на 20 ноября
1-4 класс

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	Витамины				минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)					
			Б	Ж		У	1-й день	В1	С				А	Е	Са	Р	Mg
70	огурец соленный в нарезке	60	1,16	0,5	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3		
82	Борщ со сметаной	200/10	6,35	12,5	200	0,04	8,23	0	0	0	0	0	0	35,5	42,58	21	0,95
265	плов из говядины (1 категории)	240	12,71	10,85	360	0	0	0	0	0	0	0	36	199,3	34	1	
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	94,2	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	57,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,3	0,3	
	Итого:	760	24,52	24,45	794,8	0,22	20,54	48,56	2,73	306,81	571,94	140,25	135,18				

< 13 >

2024г.



меню на 20 ноября
5 - 11 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность (ккал)	витамины		минералы (мг)		минералы (мг)			
							В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
			Б	Ж	У	день								
					2 - й									
70	огурец соленый в нарезке	100	1,18	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
82	Борщ	240	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	Плов из говядины	250	16	14	52	310	0,06	0,85	39	0	96	43,9	106,7	21,6
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
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:	800	28,48	30,8	120,94	827	0,21	10,42	40,07	0,52	99,54	220,6	298,08	83,8

