



Хрб  
" 19 " 2024г

меню на 20 сентября  
1-4 класс

№ реце птур ы	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергети ческая ценность ( ккал)	витамины			минерал ы (мг)			
							В1	С	А	Е	Fe	Ca	P
			Б	Ж	У	День							
					5 - й								
2011	салат из моркови с яблоком	60											
102	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	123	0,18	4,65	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	27,7	98	19,5
301	рис отварной	150	4	4	21	150	0	0	0	0	140,76	392	115
376	чай черный сладкий витаминизирован ный	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	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	233,44	612,24	183,02





меню на 20 сентября  
5-11класс

№ рецеп- туры	наименование блюд	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		энергети- ческая ценность (ккал)	витамины			минералы									
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)		
					день													
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	31	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72					
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	215	0,18	4,65	0	0,45	30,46	69,74	28,24						
246	гуляш из говядины (1категории)	100	11,3	12,95	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5					
301	рис отварной	150	6	6	187	0	0	0	0	0	140,76	392	115					
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	60	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					
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2					
	итого :	800	28,71	29,58	881	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66					





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