

ДЕНЬ:
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

МЕНЮ: на 7 ноября 2022 года

Утверждаю директор школы

Р.Н.Крахмалева



№ реп	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
54-20з-2020																
54-21з-2020	фасоль	11,72	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19		
54-1г-2020	макароны отварные	6,69	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,06	0,00	0,027	11,00	40,00	7,00	1,00		
54-7м-2020	шницель из говядины	22,22	90	16,40	16,35	14,74	260,33	0,07	0,00	0,027	34,88	165,37	23,63	2,25		
54-4соус-2020	соус сметанный натуральный	1,28	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00		
пром.	чай	2	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60		
пром.			100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00		
пром.	хлеб пшеничный	1,91	20	1,32		7,92	39,10	0,04	0,00	0,000	5,33	30,70	9,30	1,30		
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,17	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,03	0,00	0,000	6,00	19,50	4,20	0,33		
	итого за завтрак			29,91	29,40	112,75	827,03	0,84	131,10	0,11	181,41	341,97	86,93	5,67		
	ОБЕД															
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	4,56	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70		
54-7с-2020	суп картофельный с клецками	12,1	200	4,60	3,30	11,40	94,10	0,05	3,69	0,10	10,38	21,22	12,74	0,54		
54-1г-2020	картофельное пюре	11,27	150	3,1	6,1	19,8	145,80	0,12	10,2	0,032	38,77	83,82	28,23	1,03		
54-6м-2020	биточки из говядины	23,63	90	16,40	16,35	14,74	271,59	0,01	0,00	0,02	34,88	165,38	23,63	2,25		
-4соус-2020	соус сметанный натуральный	1,28	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00		
54-23хн-202	кисель из ягод	10,17	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,00	9,84	10,91	6,47	0,29		
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,46	25	1,65	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,000	7,00	38,00	12,00	1,00		
пром.	хлеб пшеничный	2,86	45	3,45	0,37	22,12	105,45	0,05	0,00	0,000	9,00	29,25	6,30	0,50		
	итого за обед			31,39	35,97	97,35	838,14	0,30	35,37	0,20	160,08	392,09	103,32	6,31		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД			61,30	65,37	210,10	1665,17	1,14	166,47	0,30	341,49	734,06	190,25	11,98		
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ			59,83	47,55	183,64	1400,23	0,88	102,37	10,34	411,18	932,39	233,48	13,64		

понедельник
 НЕДЕЛЯ :
 СЕЗОН :



МЕНЮ: на 7 ноября 2022 года

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	цена	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
54-20з-2020														
54-21з-2020	фасоль	11,72	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,01	1,20	0,000	22,20	21,40	6,80	0,19
54-1г-2020	макароны отварные	6,87	180	6,37	6,62	39,32	242,40	0,07	0,00	0,043	14,40	48,00	8,40	1,50
54-7м-2020	шницель из говядины	29,68	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,031	39,15	182,79	26,17	2,56
54-4соус-2020	соус сметанный натуральный	1,28	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00
пром.	чай	2	200	1,40	0,20	26,40	113,00	0,56	91,90	0,016	36,00	26,00	22,00	0,60
пром.			100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00	0,001	35,00	17,00	11,00	0,00
пром.	хлеб пшеничный	2,86	40	1,65	0,30	9,90	48,83	0,05	0,00	0,000	6,67	38,33	11,67	1,67
пром.	хлеб ржано-пшеничный	1,46	25	3,07	0,27	19,73	93,73	0,04	0,00	0,000	8,00	26,00	5,60	0,44
	итого за завтрак			33,88	32,74	127,94	942,16	0,88	131,22	0,13	192,42	381,52	94,64	6,96
ОБЕД														
54-13з-2020	салат из свеклы отварной	4,56	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,000	19,21	21,51	10,95	0,70
54-7с-2020	суп картофельный с клецками	13,66	250	5,80	4,20	14,20	117,60	0,06	4,61	127,85	12,98	44,88	15,93	0,67
54-11г-2020	картофельное пюре	13,58	180	3,7	7,3	23,7	175,00	0,14	12,25	0,038	46,52	100,59	33,88	1,23
54-6м-2020	биточки из говядины	30,88	100	18,20	18,20	16,40	301,90	0,08	0,12	0,03	39,15	182,79	26,17	2,50
54-4соус-2020	соус сметанный натуральный	1,58	40	1,19	6,75	2,59	76,00	0,01	0,00	0,034	31,00	22,00	3,00	0,00
4-23хн-202	кисель из ягод	10,17	200	0,20	0,10	12,20	50,60	0,01	19,20	0,00	9,84	10,91	6,47	0,29
пром.	хлеб ржано-пшеничный	2,33	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,06	0,00	0,000	11,20	60,80	19,20	1,60
пром.	хлеб пшеничный	3,82	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,07	0,00	0,000	12,00	39,00	8,40	0,66
	итого за обед			37,13	40,23	119,03	985,64	0,44	38,46	127,96	181,90	482,48	124,00	7,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД				71,01	72,97	246,97	1927,80	1,32	169,68	128,08	374,32	864,00	218,64	14,61