



Меню на питание (1-4 классы) на 22 сентября 2022 года

завтр ак№ реце пт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	Салат с зеленым горошком	60	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54	10,28
8	Бутерброд с маслом	50	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6	10,54
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1	18,56
377	Чай с лимоном	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20		11,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4	1,84
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	12	25	34	0,8	0,06	15	0,015	0,3	11,50
	Итого		10,57	23,81	78,82	572,07	212,27	71,52	264,53	2,78	0,207	9,84	74,37	5,14	63,72

обед

№ реце пт.	Наименование	выход	Белки ,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетиче ская ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества (мг)				Цена
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
48	Салат из моркови и яблок	60	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74	10,76
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03		20,77
97	Гуляш	180	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45	24,00
868	Компот из св.яблок	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2	6,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2	1,38
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8	1,92
	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,94	82,9	8,2	17,4	3	0,2	0,02		13	0,26	4,52
	Итого		22,88	29,66	88,45	815,58	153,07	119,32	361,58	120,75	0,405	42,54	25,53	4,69	69,52

Повар Алехина Алехина О.С.