

**Меню на «7» ноября 2024 г.  
Для 1-4 классов**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>3-й день</b>											
<b>Обед</b>											
72	Салат из капусты квашеной с луком	60	0,94	7,26	10,01	109,14	0,02	0,01	8,12	9,55	0,14
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	2,80	2,60	12,60	85,00	0,08	0,06	9,40	36,00	0,80
5	Гуляш из кур	90	10,65	11,38	10,70	198,50	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
16	Рис припущенный с овощами	150	5,20	5,10	41,20	231,50	0,03	0,20	0,10	9,00	1,50
30	Чай каркадэ	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,00	0,00	0,00	12,00	0,80
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,03	0,01	0,00	5,40	0,87
33	Йогурт	100	1,45	5,00	15,30	130,00	0,04	0,20	0,60	1,22	0,10
	<b>Итого за 3-й день</b>	<b>870</b>	<b>24,76</b>	<b>32,09</b>	<b>119,85</b>	<b>895,92</b>	<b>0,40</b>	<b>0,56</b>	<b>18,90</b>	<b>93,32</b>	<b>5,37</b>

**Для 5-11 классов**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>3-й день</b>											
<b>Обед</b>											
66	Салат из капусты квашеной с луком	80	1,32	4,22	3,92	58,94	0,024	0,032	10,16	32,96	1,28
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	250	2,25	3,58	20,48	123,08	0,1	0,075	11,75	45,0	1
17	Гуляш из кур	100	14,45	7,81	10,63	180,15	0,125	0,125	10,35	33,75	1,01
16	Рис припущенный с овощами	180	0,30	4,90	41,12	209,78	0,036	0,24	0,12	10,8	1,8
28	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,24	9,04	44,00	0,022	0,006	0,0	4,0	0,22
29	Хлеб ржаной	30	2,18	0,51	11,00	57,31	0,027	0,009	0,0	5,4	0,87
32	Чай каркадэ	200	0,12	0,00	10,00	40,48	0,0	0,0	0,0	12,0	0,8
	<b>Итого за 3-й день</b>	<b>860</b>	<b>22,03</b>	<b>21,26</b>	<b>106,19</b>	<b>713,73</b>	<b>0,33</b>	<b>0,49</b>	<b>32,38</b>	<b>143,9</b>	<b>6,98</b>