

**Меню на «8» ноября 2024 г.
Для 1-4 классов**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
4-й день											
Обед											
70	Салат винегрет	60	1,13	6,19	6,90	87,83	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
24	Суп гороховый	200	3,80	0,40	11,40	64,40	0,06	0,02	2,80	22,60	0,90
17	Рыба тушеная с овощами	90	13,69	8,79	7,65	175,10	0,11	0,11	9,78	31,88	0,96
42	Картофель отварной	150	2,93	8,20	22,96	177,36	0,15	0,09	21,75	18,00	1,20
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,01	0,02	0,40	25,20	0,60
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
35	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	0,03	10,00	6,00	0,13
	Итого за 4-й день	870	25,74	24,73	100,55	738,40	0,42	0,36	57,45	149,88	5,52

Для 5-11 классов

№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белк и	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
4-й день											
Обед											
70	Салат винегрет	80	1,13	6,19	6,90	87,83	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
24	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,75	0,50	14,25	80,50	0,08	0,03	3,50	28,25	1,13
17	Рыба тушеная с овощами	100	14,45	7,81	10,63	180,15	0,11	0,11	10,12	33,00	0,99
42	Картофель отварной	180	3,52	5,17	27,53	170,73	0,18	0,11	26,10	21,60	1,44
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
8	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	21,80	88,00	0,01	0,02	0,04	25,20	0,60
	Итого за 4-й день	860	27,64	20,42	101,15	708,52	0,45	0,36	52,48	154,25	5,89