

Меню на «11» ноября 2024 г.

Для 1-4 классов

№ рецептур ы	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
5-й день											
Обед											
67	Салат из свежей капусты и свеклы	60	1,45	5,67	7,21	85,67	0,00	0,00	17,90	14,60	0,70
26	Суп харчо	200	1,00	1,80	7,92	51,88	0,02	0,04	8,00	29,40	1,00
5	Гуляш из кур	90	10,65	11,38	10,70	198,50	0,18	0,08	0,68	16,15	0,94
10	Макароны отварные	150	10,10	6,20	44,71	275,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,50
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
22	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	Итого за 5-й день	770	26,92	25,80	100,59	752,83	0,25	0,13	26,58	89,55	5,03

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
5-й день											
Обед											
19	Салат из свежей капусты и свеклы	80	0,95	2,76	4,39	46,18	0,048	0,056	3,44	25,6	0,48
26	Суп харчо	250	1,25	2,93	7,60	61,73	0,025	0,05	10,0	36,75	1,3
5	Гуляш из кур	100	10,00	13,75	6,25	188,75	0,21	0,09	0,72	19,00	1,11
10	Макароны отварные	180	11,50	7,08	38,88	265,25	0,0	0,0	0,0	9,6	0,6
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
7	Чай каркадэ	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,0	0,02	4,4	22,0	0,2
	Итого за 5-й день	860	27,30	27,27	91,16	719,22	0,33	0,23	18,56	122,35	4,73