

Меню на «14» 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
8-й день											
Обед											
19	Салат из капусты квашеной с луком	60	0,95	2,76	4,39	46,18	0,05	0,06	3,44	25,60	0,48
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	200	1,80	2,60	12,60	81,00	0,08	0,06	9,40	36,00	0,80
64	Жаркое по-домашнему	240	13,69	14,64	45,00	395,87	0,18	0,23	10,58	36,80	3,22
6	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,05	0,56
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
	Итого за 8-й день	870	24,67	29,13	116,59	874,55	0,44	0,71	25,32	231,07	6,25

Для 5-11 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	Са	Fe
8-й день											
Обед											
60	Салат из капусты квашеной с луком	80	1,32	4,22	3,92	58,94	0,03	0,08	12,72	36,80	0,64
25	Суп рассольник ленинградский со сметаной	250	2,25	3,58	20,48	123,08	0,1	0,075	11,75	45,0	1
74	Жаркое по - домашнему	280	12,90	9,40	13,60	190,60	0,22	0,28	12,90	44,80	3,92
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
8	Какао с молоком	200	3,19	3,38	19,25	120,19	0,04	0,15	1,3	122,1	0,56
	Итого за 8-й день	860	23,25	21,33	77,29	594,11	0,44	0,60	38,67	258,05	7,21