



Меню горячего питания
5-11 классов



| № ТК | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | Стоимость руб. |
|-------------------------|---|-------------------|--|-------------|--------------|---------------|------------|------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | А | Д | Са | Р | Mg | Fe | К | I | Ce | F | С | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Сыр порционный | 40 | 7,6 | 10,0 | 0,1 | 121,3 | 0,0 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 368,9 | 169,3 | 13,3 | 0,5 | 320,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,3 | 27,20 |
| 34 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 22,5 | 20,0 | 20,6 | 358,5 | 0,1 | 0,0 | 234,3 | 0,0 | 350,0 | 100,1 | 13,7 | 0,7 | 165,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 90,42 |
| 10 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,1 | 0,0 | 24,4 | 0,0 | 201,0 | 86,3 | 12,0 | 0,5 | 136,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,7 | 12,27 |
| | печенье пром. произ-ва | 30 | 1,6 | 2,1 | 11,0 | 61,3 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,75 |
| 41 | Фрукты свежие яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 61,2 | 12,0 | 0,2 | 45,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 7,50 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 0,1 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,30 |
| 3 | Хлеб ржаной | 35 | 1,8 | 1,2 | 11,7 | 61,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,1 | 46,4 | 10,9 | 1,4 | 10,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,66 |
| | ИТОГО | 655,0 | 39,2 | 38,8 | 110,6 | 941,7 | 0,5 | 0,5 | 271,9 | 0,0 | 972,6 | 488,2 | 71,4 | 3,6 | 688,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 11,4 | 147,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы | 100 | 1,7 | 3,0 | 8,4 | 67,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 20,0 | 11,7 | 0,5 | 141,0 | 0,0 | 0,3 | 17,0 | 7,8 | 6,25 |
| 16 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,0 | 4,3 | 10,0 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 41,6 | 0,0 | 3,4 | 5,6 | 5,1 | 0,4 | 4,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 9,72 |
| 48 | Тефтели мясные с рисом | 100 | 9,3 | 11,1 | 11,2 | 184,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 63,1 | 97,8 | 12,0 | 1,8 | 16,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 26,33 |
| 23 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,4 | 12,4 | 44,6 | 322,2 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 11,8 | 60,4 | 18,0 | 0,6 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,38 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,3 | 41,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,1 | 2,8 | 0,3 | 0,3 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 2,05 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 55 | 0,5 | 0,1 | 26,8 | 114,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 21,3 | 8,1 | 0,6 | 11,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,63 |
| 3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,0 | 1,4 | 13,4 | 70,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 35,3 | 8,3 | 1,0 | 9,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,04 |
| | ИТОГО | 925,0 | 22,9 | 32,3 | 124,7 | 887,2 | 0,3 | 0,0 | 49,7 | 2,2 | 121,9 | 243,1 | 63,4 | 5,2 | 210,8 | 0,0 | 0,3 | 17,5 | 16,1 | 60,40 |
| | ВСЕГО 10 день | 1580,0 | 62,1 | 71,1 | 235,3 | 1828,9 | 0,8 | 0,5 | 321,5 | 2,2 | 1094,5 | 731,3 | 134,8 | 8,8 | 898,8 | 0,0 | 0,3 | 21,0 | 27,5 | 207,50 |