



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 | Cl | Ca | F | С | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Кукуруза консервированная пром.произ-ва | 100 | 0,9 | 1,8 | 4,7 | 45,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,2 | 3,5 | 11,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 25,81 |
| 57 | Рыба припущенная | 105 | 10,3 | 10,1 | 1,0 | 88,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 40,75 |
| 26 | Картофель отварной | 180 | 3,6 | 7,7 | 23,9 | 181,5 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 1,2 | 16,4 | 66,9 | 12,4 | 1,0 | 19,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,4 | 21,16 |
| 11 | Сок фруктовый (мультифрукт) | 200 | 1,0 | 0,0 | 11,2 | 88,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 25,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 16,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,4 | 0,0 | 24,3 | 104,3 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 6,6 | 24,9 | 9,4 | 0,3 | 11,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,30 |
| 3 | Хлеб ржаной | 35 | 4,1 | 2,8 | 17,5 | 108,5 | 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 | 0,0 | 2,66 |
| 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 | 0,0 | 10,0 | 7,50 |
| | ИТОГО | 770,0 | 20,7 | 22,8 | 93,0 | 660,5 | 0,4 | 0,4 | 2,4 | 1,2 | 94,3 | 216,9 | 64,4 | 3,5 | 111,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 42,7 | 117,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат витаминный | 100 | 1,2 | 3,3 | 11,7 | 82,0 | 0,0 | 0,0 | 290,8 | 0,0 | 3,5 | 3,8 | 4,5 | 0,3 | 5,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 12,35 |
| 19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,0 | 0,0 | 0,0 | 42,0 | 2,3 | 61,6 | 67,5 | 10,0 | 0,6 | 66,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,1 | 7,47 |
| 50 | Курица в соусе с томатом | 100 | 8,8 | 7,5 | 4,3 | 120,0 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 112,0 | 60,2 | 11,1 | 1,2 | 97,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,9 | 34,53 |
| 25 | Макароны отварные | 180 | 6,1 | 9,2 | 34,2 | 244,5 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,7 | 57,0 | 12,0 | 0,6 | 19,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,29 |
| 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 | 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 | 0,3 | 11,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 3,04 |
| | ИТОГО | 925,0 | 24,8 | 27,1 | 123,0 | 839,5 | 0,4 | 0,0 | 333,0 | 2,3 | 223,2 | 247,9 | 54,3 | 4,3 | 236,2 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 21,0 | 73,36 | |
| | ВСЕГО 9 день | 1695,0 | 45,5 | 49,9 | 216,0 | 1500,0 | 0,9 | 0,4 | 335,5 | 3,5 | 317,5 | 464,8 | 118,7 | 7,9 | 347,3 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 63,8 | 190,54 | |