



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	Мг	Fe	К	Се		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	91,16	
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	12,27	
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	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		625,0	37,6	36,7	99,6	880,4	0,5	0,1	271,9	0,0	972,6	488,2	71,4	3,6	688,0	0,0	0,0	3,5	11,4	120,64	
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	6,46	
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	10,36	
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	26,76	
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	61,68	
ВСЕГО 10 день		1550,0	60,5	69,0	224,3	1767,6	0,8	0,2	321,5	2,2	1094,5	731,3	134,8	8,8	898,8	0,0	0,3	21,0	27,5	182,32	