



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	С	Ca	F	С		
Неделя 1 День 4																					
Завтрак																					
64	Капуста квашеная	100	1,2	3,3	11,7	82,0	0,0	0,0	290,8	2,0	3,5	3,8	4,5	0,3	5,3	0,0	0,0	0,0	16,0	21,48	
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	26,45	
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	12,13	
5	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	53,56	
4	Хлеб пшеничный	50	0,4	0,1	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	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	665,0	28,82	29,90	100,10	794,10	0,37	0,43	290,93	4,22	317,23	341,87	73,13	4,63	117,49	0,00	0,0	1,00	16,00	119,58	
Обед																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	100	0,9	0,2	6,5	40,0	0,1	0,0	0,1	0,0	20,0	62,0	21,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	33,48	
15	Рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,0	0,0	41,9	1,5	36,5	70,9	17,8	1,2	45,0	0,0	0,0	0,0	4,3	12,63	
51	Печень по-строгановски	100/50	20,4	20,4	5,9	295,5	0,1	0,0	579,2	0,8	49,2	100,0	13,6	0,4	20,0	0,0	0,0	0,0	13,9	65,15	
23	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	13,0	49,5	363,6	0,0	0,0	8,0	0,0	11,8	60,4	18,0	0,6	12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,46	
11	Сок фруктовый (яблочный)	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	8,0	16,00	
4	Хлеб пшеничный	55	0,5	0,1	26,8	114,8	0,0	0,2	0,0	0,0	5,6	21,3	8,1	0,3	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	
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	9,00	
	ИТОГО	925,0	38,3	40,0	143,7	1151,9	0,5	0,3	629,2	2,3	180,8	425,0	106,7	4,6	167,5	0,0	0,0	0,0	46,2	156,39	
	ВСЕГО 4 день	1590,0	67,09	69,88	243,82	1945,97	0,90	0,70	920,16	6,52	498,01	766,87	179,85	9,18	285,03	0,00	0,00	1,00	62,15	275,97	