



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	D	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	C	
Неделя 1 День 3																				
Завтрак																				
45	Сыр порционный	30	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	21,30
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	13,47
39	Биточек мясной	100	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	49,0	0,0	25,3	61,3	10,0	0,8	86,7	0,0	0,0	0,0	0,1	35,07
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
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
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	695,0	34,58	31,76	120,73	925,73	0,40	0,43	70,24	0,00	469,76	426,26	73,98	4,11	512,84	0,00	0,00	2,50	10,38	86,85
Обед																				
64	Квашеная капуста	100	1,4	5,1	8,9	88,0	0,0	0,0	309,3	2,5	43,5	28,1	13,3	0,6	58,3	0,0	0,0	0,0	35,0	21,48
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	3,1	8,89
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	0,8	46,73
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	18,4	28,00
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1	5,00
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	1,5	13,5	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	930,0	24,26	30,11	127,71	833,47	0,26	0,24	353,65	5,95	199,78	242,58	69,44	4,19	202,00	0,00	0,00	0,00	57,39	116,77
	ВСЕГО 3 день	1625,0	58,84	61,87	248,44	1759,20	0,66	0,67	423,89	5,95	669,54	668,84	143,42	8,30	714,84	0,00	0,00	2,50	67,76	203,62