



Меню горячего питания
1-4 классов



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	Стоимо сть руб.	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	В	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	F	C		
Неделя 1 День 1																					
Завтрак																					
28	Икра кабачковая консервированная (промыш.производства)	60	0,4	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4	13,13	
35	Омлет натуральный	150	13,1	13,8	4,1	298,5	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,4	0,4	47,90	
	Молоко	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5	16,88	
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	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,31	
3	Хлеб ржаной	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,52	
	ИТОГО	565,0	18,5	22,8	47,3	573,7	0,7	0,5	69,5	3,0	284,0	385,5	54,1	2,4	371,3	0,5	2,0	0,9	# # #	90,74	
Обед																					
64	Капуста квашеная	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	12,89	
22	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6	14,26	
39	Котлета	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1	31,23	
40	Рагу из овощей	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	# # #	13,72	
	Напиток фруктово- ягодный пром.производства	200	2,0	0,2	3,8	24,9	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	13,00	
4	Хлеб пшеничный	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,97	
3	Хлеб ржаной	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,28	
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	# # #	9,00	
	ИТОГО	875,0	24,1	23,3	88,4	723,1	0,4	0,2	305,5	2,0	268,9	270,8	67,1	3,3	397,0	0,0	0,0	0,0	# # #	99,35	
	ВСЕГО 1 день	1440,0	42,6	46,1	135,7	1296,8	1,1	0,7	375,0	5,0	552,8	656,3	121,2	5,7	768,3	0,5	2,0	0,9	# # #	190,09	