

## Питание для начальной школы и

**Меню**

на 8 Ноября 2022 г.

Завтрак

| Выход     | Пищевая ценность  |         |             |                    | Витамины |        |       |       |
|-----------|---|---------|-------------|--------------------|----------|--------|-------|-------|
|           | Белки, г  | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | А, мг    | В1, мг | С, мг | Р, мг |
| 71/2011   | <b>Огурцы свежие порционно</b>                              |         |             |                    |          |        |       |       |
| 30        | 0.2   | 0.0     | 0.6         | 3.6                | 0.0      | 0.0    | 1.4   | 0.1   |
| 294/2011  | <b>Котлета рубленая из</b><br>пш, сух.пан, соус том,        |         |             |                    |          |        |       |       |
| 80        | 12.2  | 10.9    | 10.8        | 189.8              | 0.1      | 0.1    | 5.6   | 2.5   |
| 305/2011  | <b>Рис припущенный</b><br>Крупа рисовая, масло сл., соль    |         |             |                    |          |        |       |       |
| 100       | 2.4   | 3.6     | 24.9        | 140.1              | 18.0     | 0.0    | 0.0   | 0.5   |
| 1202/2011 | <b>Напиток из свеж. ягод.</b><br>Вода, ягоды св.морож.сахар |         |             |                    |          |        |       |       |
| 200       | 1.0   | 0.2     | 20.2        | 86.6               | 0.0      | 0.2    | 4.0   | 0.0   |
|           | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       |         |             |                    |          |        |       |       |
| 20        | 1.5   | 0.2     | 9.7         | 47.6               | 0.0      | 0.0    | 0.0   | 0.2   |

Итого:

|      |      |      |       |      |     |      |     |
|------|------|------|-------|------|-----|------|-----|
| 17.3 | 14.9 | 66.2 | 467.6 | 18.1 | 0.4 | 10.9 | 3.2 |
|------|------|------|-------|------|-----|------|-----|

Обед

| Выход    | Пищевая ценность  |         |             |                    | Витамины |        |       |       |
|----------|---|---------|-------------|--------------------|----------|--------|-------|-------|
|          | Белки, г  | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | А, мг    | В1, мг | С, мг | Р, мг |
| 88/2011  | <b>Щи из свежей капусты с</b><br>масло р., соль, томат паста, сметана |         |             |                    |          |        |       |       |
| 200      | 1.4   | 4.0     | 6.5         | 67.6               | 0.0      | 0.1    | 14.8  | 0.6   |
| 259/2011 | <b>Жаркое по-домашнему из</b><br>репка, том.паста, масло раст.        |         |             |                    |          |        |       |       |
| 190      | 13.6  | 12.7    | 16.5        | 235.6              | 15.8     | 0.1    | 12.3  | 4.9   |
| 459/2021 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br>вода, чай заварка, сахар, лимон.    |         |             |                    |          |        |       |       |
| 200/10/7 | 0.7   | 0.2     | 20.6        | 86.8               | 0.0      | 0.0    | 2.2   | 0.0   |
|          | <b>Хлеб ржаной</b>  |         |             |                    |          |        |       |       |
| 30       | 3.4   | 0.7     | 18.7        | 99.0               | 0.0      | 0.4    | 0.0   | 0.2   |

Итого:

|      |      |      |       |      |     |      |     |
|------|------|------|-------|------|-----|------|-----|
| 19.1 | 17.6 | 62.3 | 489.0 | 15.8 | 0.5 | 29.2 | 5.8 |
|------|------|------|-------|------|-----|------|-----|

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог \_\_\_\_\_ /Рудницкая Т.А./

Зав. производством \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Калькулятор \_\_\_\_\_ /Лукиянец Т.И./

директор школы

| Мин. вещества |           |          |           |
|---------------|-----------|----------|-----------|
| Са,<br>мг     | Ма,<br>мг | Р,<br>мг | Fe,<br>мг |
| 5.1           | 4.2       | 9.0      | 0.2       |
| 35.2          | 20.8      | 76.8     | 1.8       |
| 1.8           | 12.7      | 41.0     | 0.4       |
| 14.0          | 8.0       | 14.0     | 2.8       |
| 4.0           | 2.8       | 13.0     | 0.2       |

|      |      |       |     |
|------|------|-------|-----|
| 60.1 | 48.5 | 153.8 | 5.3 |
|------|------|-------|-----|

| Мин. вещества |           |          |           |
|---------------|-----------|----------|-----------|
| Са,<br>мг     | Ма,<br>мг | Р,<br>мг | Fe,<br>мг |
| 27.2          | 17.7      | 37.9     | 0.7       |
| 40.0          | 42.0      | 117.5    | 2.1       |
| 17.1          | 10.9      | 19.7     | 1.9       |
| 6.3           | 17.1      | 45.0     | 1.1       |

|      |      |       |     |
|------|------|-------|-----|
| 90.6 | 87.7 | 220.1 | 5.7 |
|------|------|-------|-----|